

Žarki svete Katarine



glasilo Zavoda usmiljenk - Doma svete Katarine

števila 5 | leto 2017

KAZALO

Dejanja sočutja - velikodušno služenje	3
Dom skozi karizmo svete Ludovike	5
Izobraževanje zaposlenih	10
Gibanje in ustrezna lega	14
Dom svete Katarine v letu 2016	22
Naš pogovor: Klemen Jerinc - socialni delavec	24
Športne igre katoliških domov	30
Premagovanje tegob starosti	32
S tuina masažo tudi v Domu svete Katarine	32
Zahvala sestram	34
Oddelki skozi cvetlice	36
Dom sv. Katarine skozi moje oči	42
Romanje zaposlenih iz katoliških domov	47
Iznajdljivost podpornih služb doma	50
Iz teorije v prakso	54
O nas so zapisali	60
Za bistre glave in dobro voljo	64



Žarki svete Katarine

Glasilo Zavoda usmiljenk - Doma svete Katarine
Številka 5

Zbral in uredil: Klemen Jerinc

Fotografije: arhiv Zavoda usmiljenk - Doma sv. Katarine

Oblikovanje in grafična priprava: Karmen Hvala

Tisk: Tiskarna Januš

Naklada: 450 izvodov

Mengeš, junij 2017



DEJANJA SOČUTJA - VELIKODUŠNO SLUŽENJE

Vsa dejanja sočutja so povezana s *telesnimi deli usmiljenja* (lačne nasičevati, žejne napajati, popotnike sprejemati, nage oblačiti, bolnike obiskovati, mrličke pokopavati). Zaposleni v domovih, kjer skrbimo za ostarele in onemogle, ta dela opravljamo vsak dan. Da to zmoremo opravljati sočutno, nam je jutranja skupna molitev kot priprava na *dobro odigrano vlogo zaposlenega v konkretnem dnevu*. Le dobro pripravljeni si upamo vstopati v svet, ki ga še ne živimo, ga pa spoznavamo.

To stoletje je opredeljeno kot »stoletje staranja« in pogosto slišimo, da so starostniki breme družbe. Kadar tako razmišljamo ali še celo govorimo, v starostnikih povečujemo tesnobo in strah pred zapuščenostjo, kar pa je v nasprotju s prizadevanji, da bi starostniki zaupali v lepo in mirno jesen življenja.

Naša dejanja bodo sprejeta kot sočutna, kadar bomo v starostnikih videli »zalogo« modrosti, kadar jim dovolimo, da povedo in izrazijo svoje misli. V Sirahovi knjigi beremo: »Ne zavračaj pripovedovanja starih, saj so se tudi oni učili od svojih očetov. Od njih se boš namreč naučil pameti in kako odgovoriti, ko se pokaže potreba.« (Sir 8,9)

Naša vsakodnevna in nikoli dokončana naloga je, da prebujamo kolektivni čut spoštovanja do ostarelih, da bodo z nami in ob nas čutili, da so del skupnosti, v kateri so se znašli v jeseni svojega življenja.

Papež Frančišek v apostolski spodbudi Radost ljubezni citira psalmista, ki pravi:



»Ne zavrzi me v času starosti, ko gre moja moč h koncu, me ne zapusti!« (Ps 71,9) in nadaljuje, da od nas pričakuje, da bomo na novo obudili kolektivno zavest hvaležnosti, priznavanja in sprejemanja, da bi se starejši človek počutil kot živ del svoje skupnosti. Starejši ljudje so moški in ženske, očetje in matere, ki so bili pred nami na naši poti, v naši hiši, v našem vsakdanjem boju za dostojno življenje.« Med splošno avdienco julija 2016, pa je povedal: »Civilizacija, ki pozna skrb za stare ljudi in je v njej mesto za starejše ter zna spoštovati bistrino duha in modrost starih, bo napredovala.«

Ko berem ali slišim o *bistrosti duha starejših*, se spominjam zadnje noči, ki sem jo preživela s svojo mamo. V družini nas je več otrok, pa smo ji izmenjaje delali družbo in s tem pomagali bratu in svakinji, ki sta imela celostno skrb za onemogle starše. Obdarjena sem bila z milostjo, da sem zadnjo noč preživela pri njej. To noč sva se veliko pogovarjali in proti jutru me je prosila, naj ji pripravim zdravila »za na pot«. Z mojim prigovarjanjem, da bo svakinja poskrbela za vse, kot vsak dan, ni bila zadovoljna, tako da sem ji pod blazino vseeno potisnila vrečko z zdravili. Zahvalila se je in rekla: »Zdaj pa imam vse.« Zjutraj sva se uredili, ob 7h sva zmolili jutranjo molitev in Angel Gospodov in dobila je zajtrk. Tudi jaz sem se pripravila, da grem v služ-

bo v Ljubljano, se šla k njej poslovit, povedat, da se vidiva spet v petek. Pogledala me je in zaskrbljeno vprašala: »Kam pa greš?« V službo mama«, sem ji rekla. Malo se je užalostila in rekla: »Jaz pa sem mislila, da boš danes ti doma, ker jaz grem«. In res je odšla. Nisem še prišla do Ljubljane, ko se je mama preselila v večnost.

Zadnje obdobje dolgega življenja je polno ranljivosti. To je sveti čas, ko nas znova kopajo, hranijo in za nas skrbijo drugi in ponuja se priložnost, da znova obudimo otroško srce. In tako kot smo s kar največjo skrbjo in nežnosti pozorni do nebolgjenih otrok, tako je naša naloga, da smo skrbni in pozorni do starostnikov.

Marija Šterbenc, direktorica





DOM SKOZI KARIZMO SVETE LUDOVIKE

Sveta Katarina Laboure, po kateri se imenuje naš dom v Mengšu, je vse življenje delala z ostarelimi ljudmi. Kot usmiljenka – hči krščanske ljubezni – je živela karizmo ustanoviteljice svete Ludovike de Marillac (1591-1660). Žene, ki je skupaj s svetim Vincencijem Pavelskim (1581-1660) zaznamovala 17. stoletje v Franciji ter poznejša stoletja do danes po celem svetu. Na praznik svete Ludovike, ki ga od lanskega leta praznujemo 9. maja, poslušamo odlomek iz evangelija po Mateju:

»Pridite, blagoslovljeni mojega Očeta! Prejmite v posest kraljestvo, ki vam je pripravljeno od začetka sveta! Kajti lačen sem bil in ste mi dali jesti, žejen sem bil in ste mi dali piti, tujec sem bil in ste me sprejeli, nag sem bil in ste me oblekli, bolan sem bil in ste me obiskali, v ječi sem bil in ste prišli k meni.« Tedaj mu bodo pravični odgovorili: »Gospod, kdaj smo te videli lačnega in te nasitili ali žejnega in ti dali piti? Kdaj smo te videli tujca in te sprejeli ali nagega in te oblekli? Kdaj smo te videli bolnega ali v ječi in smo prišli k tebi?« Kralj jim bo odgovoril: »Resnično, povem vam: Kar koli ste storili enemu od teh mojih najmanjših bratov, ste meni storili.« Mt 25,34-40

Te Jezusove besede je živela Ludovika, ki je ob Vincenciju odkrivala Boga v ljudeh. Vincencij je imel izvirno vizijo služnje ubogim, ki jo oblikuje ljubezen do Jezusa Kristusa. Ludovika je pomagala ureničevati to vizijo in vanjo vnesla lastno izkušnjo. Poznala je osebno bolečino in trpljenje, poznala je bolečino in trpljenje



drugih. Zbrala je skupino preprostih deklet in jih oblikovala v skupnost posvečenih žena, ki so se razdajale Bogu v služnjo ubogim. Ljudje so jih zaradi njihovega dela imenovali hčere krščanske ljubezni. Ludoviko in njene sestre je priganjala Kristusova ljubezen, da so šle k ubogim, bolnim in zatiranim, potrtem in zaprtim, neizobraženim in obrobim.

Ludovika je bila praktična žena in organizatorka. Poglejmo si nekaj navodil, ki jih je leta 1645 dala sestram v bolnišnici Saint-Denis:

Sestre naj imajo veliko skrb, da bodo slabotni bolniki, ki ne morejo jesti ne mesa, ne kruha, imeli na vsake tri ure izmenoma juho in jajca, razen tega pa še kakšno slaščico pri roki, kadar to potrebujejo ali imajo radi, če le

ne bo na škodo njihovemu zdravju. Skrbijo naj, da si bodo hudo bolni očistili usta, ali pa naj jim jih same pogosto očistijo, v strahu pred čirom; tudi naj pazijo, da ne dobe gangrene.



V nujni potrebi naj omenjeni bolniki dobijo žele in krepke goveje juhe, kadar na primer ne morejo uživati juhe in jajc in jim je treba dajati malo in pogosto. Bolniki, ki ne pijejo vina, naj dobijo čaja ali sladke vode.

Na tiste, ki bodo pili vino, pa naj sestre pazijo, da ga bodo razredčile in da ga bodo pili samo pri obedih.

*S. Barbari Angiboust je pisala: Prosim vas, naj sestre bolnikom zagotovo umijejo noge ob sprejemu, jih preoblečejo ter ravna-
jo z njimi krotko in ljubeznivo. Dolžnosti se-
ster so, da bolniki dobijo zdravila in hrano ob
pravem času.*

*Videti človeka samo kot telesno bitje ni dovolj. Kdor dela z ljudmi, naj bi imel lju-
bezen, ki je blaga, nežna, prijazna, rado-
darna, prisrčna, dobrohotna, vztrajna in
strokovna.*

*Ko gre za vaš odnos do bolnih, nikoli ne mi-
slite, da gre zgolj za to, da je delo opravljeno.
Morate jim namreč pokazati naklonjenost,
jim služiti iz srca, jih vprašati, kaj bi potre-
bovali, govoriti z njimi prijazno in sočutno.*

*Glede vašega obnašanja do bolnikov, oh,
naj ne bo zanikrno, ampak zelo prisrčno. Go-
vorite z njimi in postrezite jim s srcem; prav
posebej se pozanimajte za njihove potrebe,
govorite z njimi krotko in sočutno, preskrbi-
te jim pomoč v njihovih potrebah, vendar ne
bodite preveč nadležni in vsiljivi. Zlasti pa
imejte veliko skrb za njihovo zveličanje. Ni-
koli ne smete oditi od reveža ali bolnika, ne
da bi mu rekli kakšno dobro besedo.*

*V Božjem imenu, drage sestre, bodite zelo
ljubeznive in blage do svojih ubogih; saj ve-
ste, da so naši gospodarji in da jih je treba
nežno ljubiti ter zelo spoštovati. Ni dovolj,
da so ta načela v našem srcu, moramo jih
tudi na zunaj pokazati, tako da jim ljubeče
in krotko strežemo.*

*Iz vsega srca hvalim Boga, da njegova pre-
vidnost vodi vse stvari, posebno še za službo,
ki vam jo v svoji dobroti daje. Upam, da vas
bo vaša hvaležnost za vse to pripravila za
milosti, ki so vam potrebne, da boste mogli
služiti vašim ubogim bolnikom v duhu krot-
kosti in velikega sočutja in da boste posne-
mali našega Gospoda, ki je tako ravnal z vse-
mi najbolj nadležnimi.*

*Papež Benedikt XVI. je izrazil isto misel
z drugimi besedami: »Ljudje ... potrebujejo
človeški pristop: potrebujejo namreč pozor-*



nost srca. Za vse, ki so dejavni v karitativnih organizacijah Cerkve, mora biti značilno, da morajo svoje delo opraviti ne le strokovno, marveč da k drugemu pristopijo tako, kakor narekuje srce, tako da začuti bogastvo njihove človeške dobrote».

Skrb za ostarele in onemogle ljudi je veliko poslanstvo v našem okolju. Zaradi hitrega načina življenja so ostareli odrinjeni na rob. Pešanje telesnih in duševnih moči, srečevanje z boleznijo in onemoglostjo, ko se bliža konec zemeljskega življenja, predstavlja za človeka velik napor in pri nekaterih tudi stisko. Sveta Ludovika je za tisti čas doživela visoko starost. Tako ji niso bile tuje ne bolezen, ne starostna onemoglost. V začetku leta 1659 je pisala Vincenciju: *Včeraj zaradi bolezni nisem mogla končati tega pisma. Leto začenjam v dušnih in telesnih slabostih in bolečinah. Vendar je do zadnjega dne ostala duhovno sveža. V svoji duhovni oporoki je ob koncu življenja je svoje sestre spodbudila:*

Drage sestre, kar naprej prosim Boga za vas, naj vas blagoslovi; prosim ga, naj vam podeli milost stanovitnosti v vašem pokli-

cu, da mu boste služile tako, kot od vas zahteva.

Prav skrbno služite ubogim, predvsem pa lepo živite skupaj v veliki edinosti in prisrčnosti. Ljubite se med seboj, da boste tako posnemale edinost in življenje našega Gospoda.

Prosrite sveto Devico, naj bo vaša edina Mati.

Prepričana sem, da naši stanovalci ob ljudeh, ki jih spremljajo in skrbijo zanje, živijo polno življenje. Bodimo jim topel sončni žarek in trdna opora.

s. Marta Rauh







Žarki svete Katarine



IZOBRAŽEVANJE ZAPOSLENIH

V domu svete Katarine se zaposleni nenehno izobražujemo. Poleg vsakodnevnih in rutinskih del se večkrat znajdemo v situacijah, ki od nas zahtevajo iskanje novih rešitev. Le-te najdemo z izkušnjami, ki jih pridobivamo pri opravljanju ustaljenih delovnih nalog in s formalno pridobljenim strokovnim znanjem. Z novim znanjem se naše veščine razširijo, poglobijo, naučimo se novih metod in procesov, ki nam olajšajo delo. Na vodstvenem kolegiju preverimo potrebe delovnih procesov. Z analizo preteklega dela in cilji prihodnosti, zbiramo ideje in naredimo načrt izobraževanja.

V preteklem letu smo organizirali različna izobraževanja, usposabljanja in seminarje za zaposlene vseh profilov. Največji poudarek je seveda na celostni oskrbi in negi naših stanovalcev.



Z go. Alojzijo Fink, profesorico zdravstvene nege na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana in avtorico več strokovnih knjig o zdravstveni negi bolnika, smo izvedli obsežen program »Nega bolnika«. Izpopolnili smo se v osnovah kinestetike, kako uporabljati pripomočke za gibanje, kateri so položaji v postelji, pravilen transfer z in na invalidski voziček. Osvežili in poglobili smo znanje, kako pravilno hraniti in nuditi hidracijo. Prav tako smo se izpopolnjevali pri uporabi zaščitnih sredstev, razkuževanju rok, nudenju ustrezne higiene stanovalcem (posteljne kopeli, oblačenje v postelji, manikura in/pedikura, opazovanje kože, skrb za varnost, itd.)

Na delavnici »Povijanje nog z elastičnim povojem«, ki jo je vodila ga. Lea Mikl, dipl.m.s. iz podjetja Tosama, smo obnovili naše znanje pravilne uporabe elastičnih povojev in njihovim nameščanjem.

Z ekipo Zdravstvenega doma Domžale, ki imajo dolgoletne izkušnje na terenu in v praksi, smo osvežili znanje na področju vseh temeljnih postopkov oživljanja. Vsak zaposlen je na lutki preizkusil tehniko oživljanja, nudil prvo pomoč ter se preizkusil pri masaži srca. Naučili smo se, kako uporabljati defibrilator.

Z nadškofom Alojzijem Uranom smo imeli duhovno obnovo »Ob letu usmiljenja in odpuščanja«. S. Antoneta Demaj, srednja medicinska sestra, nam je pripravila delavnico z napotki in nasveti »Kako pripraviti umrlega za zadnjo pot«. Klemen Jerinc, socialni delavec, je vodil delavnico



z naslovom: »Ko poskrbim zase, poskrbim za druge«.

Vsako leto, ob mesecu požarne varnosti, obnovimo naše znanje in se praktično usposobimo za izvajanje evakuacije v primeru požarne ali kakšne druge ogroženosti. Preverimo vse najbližje in varne izhode iz stavbe, ter s konkretnimi primeri rešujemo vprašanja.

Za dobro komunikacijo in boljši pretok informacij poskrbimo z rednimi delovnimi sestanki medicinskih sester, bolničarjev-negovalcev, gospodinj-oskrbovalk, strokovnih delavcev in delovne terapije. Tudi tehnične službe imajo enkrat mesečno sestanek, prav tako je enkrat mesečno kolegij zaposlenih, kjer se preveri preteklo delo in naredi načrt dela za naslednji mesec ali obdobje.

S katoliškimi domovi v naši regiji, smo se v mesecu maju odpravili na strokovno in romarsko ekskurzijo po Rimu.

V jesenskem času smo organizirali še dva izleta za zaposlene. Del ekipe se je odpravil na Bled. Sprehodili so se okoli jezera, se peljali s pletno do otočka in večer zaključili s tradicionalno blejsko kremšnito.

Ostali zaposleni smo odšli na ogled vedno zanimive in občudovanja vredne Postojnske jame. Po ogledu smo druženje nadaljevali ob kavi in tortici.

Neformalno druženje zaposlenih je pomemben dejavnik, ki prispeva k uspešnosti delovanja našega doma. Zaposleni drug drugega spoznamo v drugačni luči in na drugačen način in v sproščenem okolju. Med nami se ustvari še trdnejša nit povezanosti. Takšna pozitivna energija in harmonija nam daje nov zagon in motivacijo tudi pri delu. Dobrodošla je vsaka malenkost, ki doprinese k takšnemu vzdušju. V tem duhu smo z lanskim letom uvedli »ponedeljkovo jutranjo kavico«. Vsak ponedeljek zjutraj, pred molitvijo in predajo službe, začnemo dan s kavico in prijetnim klepetom.

*Andreja Boršič,
vodja glavne pisarne*







Žarki svete Katarine



GIBANJE IN USTREZNA LEGA

V letu 2016 smo v Domu svete Katarine izvedli več strokovnih izobraževanj. Med njimi je bil tudi tečaj nege bolnika, ki ga je izvedla gospa Alojzija Fink, predavateljica zdravstvene nege na Srednji zdravstveni šoli v Ljubljani. Štiri popoldneve v mesecu marcu in aprilu je prišla k nam v Dom in nam predstavila praktične prijeme ter novosti na različnih področjih nege bolnika. V tem članku vam bom predstavila aktivnost gibanja in ustrezne lege.

Pomen gibanja

Gibanje je pomembno za vsakega človeka, ker izboljša telesno in psihosocialno zdravje. Vpliva na gibljivost, prožnost sklepov, moč mišic, na boljšo prekrvavitev organov in telesa, boljšo prebavo, na primerno telesno maso, nemoten in mirnejši spanec. Gibanje je priložnost za druženje, zato preprečuje osamljenost, vpliva na samozavest in zmanjša stres. Z gibanjem preprečujemo oz. zmanjšamo tveganje za nastanek osteoporoze, obolenja srca in ožilja, možgansko kap, povišan krvni tlak, nastanek razjede zaradi pritiska ... Samostojno gibanje omogoča posamezniku neodvisnost pri opravljanju življenjskih aktivnosti.

Zapleti zaradi negibljivosti

Razjeda zaradi pritiska

Razjeda zaradi pritiska (dekubitus) je lokalno omejena poškodba tkiva v različnem obsegu. Najpogosteje nastane zaradi dlje časa trajajočega povečanega priti-



ska, kateremu je izpostavljeno tkivo. Posledica je prekinjen lokalni krvni obtok, ki vodi v ishemijo (zmanjšano preskrbo celic s kisikom) in odmrtje tkiva. Okvara tkiva lahko nastopi že po 2 urah, nastane pa lahko tudi v krajšem času, kadar so prisotni dodatni dejavniki tveganja. Razjedo pa lahko povzročata tudi strižna sila in sila trenja (običajno pri plosedečem položaju bolnika).

Ukrepi, s katerimi preprečujemo nastanek razjede zaradi pritiska so:

- ocena ogroženosti;
- razbremenitev ogroženih delov telesa, odstranjevanje pritiska, strižne sile in trenja (redno obračanje in nameščanje



v razbremenilni položaj na vsaki 2 uri, pri zelo ogroženih pa na 1 uro; uporaba antidekubitusnih blazin);

- skrb za higieno kože;
- ustrezna prehranjenost in zadosten vnos tekočine;
- dokumentacija ukrepov.

Kontrakture in otrdelost sklepov

Vsako nepravilno, nefiziološko ležanje in daljša negibljivost povzročata okorelost in napačno držo. Če prizadetih sklepov ne razgibavamo, to vodi k trajnim poškodbam, ki jih imenujemo kontrakture. Nastanejo zaradi skrajšanja mišic in vezi ter zaradi zmanjšanja sklepnih ovojnic, kar povzroči otrdelost sklepov. Najpogostejše so kontrakture komolcev, prstov, kolen in stopal.

Kontrakture preprečujemo z gibanjem, aktivnim in pasivnim razgibavanjem ter s pravilno, fiziološko lego bolnika v postelji.

Venska tromboza

Tromboza je nastanek krvnega strdka na notranji strani žilne stene, ki lahko delno ali popolnoma zamaši žilo.

Nastanek venske tromboze preprečujemo z gibanjem, povijanjem nog z elastičnimi povoji, antikoagulantno terapijo, ki jo predpiše zdravnik.

Zatojna pljučnica

Zaradi negibljivosti je dihanje plitvo in površno, kar vpliva na slabšo predihamost pljuč in lahko vodi v nastanek zastojne pljučnice. Preprečujemo jo z izvajanjem dihalnih vaj, razgibavanjem, rednim spreminjanjem položajev v postelji, ustrezno hidracijo, čiščenjem dihalnih poti.

Kinestetika v zdravstveni negi

Ko pomagamo bolniku pri vstajanju, premikanju in hoji, je zelo pomembno, da sledimo gibanju bolnika in s tem vzpostavimo medsebojno interakcijo. Pomembno je tudi, da bolniku sproti razložimo, kaj bomo naredili, saj s tem preprečimo negotovost in strah ter omogočimo boljše sodelovanje.

Elementi gibanja: čas – prostor – napor

Čas določa hitrost, trajanje in ritem gibanja. Pri premikanju bolnika sledimo ritmu njegovega gibanja. V primeru, da izvajamo aktivnost zelo hitro ali zelo počasi, potrebujemo zato več moči in napora.

Prostor določa smer in razdaljo. Zdrav človek se s svojim telesom okolici prilagodi ali pa jo spremeni in jo prilagodi svojim potrebam. Bolniku, ki ima motnje gibanja, prilagodimo okolico tako, da odstranimo ovire ter uporabimo pripomočke, ki mu nudijo oporo, omogočajo stabilnost in



Gibalni deli telesa omogočajo gibanje

varnost. Stabilnost in varnost v prostoru omogočajo različna držala, posteljna ograjica, različne blazine za podporo telesa, trapez, invalidski voziček, kopalno dvigalo ... Ovire v okolici pa so na primer drseča tla, stol brez naslonjala za hrbet in roke ...

Napor, ki je potreben za izvajanje določene aktivnosti je lahko večji ali manjši. Manj napora pri gibanju in premikanju bolnika omogočata potisk in vlek (potev).

Človekovo telo sestavljajo stabilni in gibalni deli telesa. Stabilni deli telesa so: glava, prsni koš, medenica, roke in noge. Stabilni deli telesa so trdi, imajo določeno obliko in varujejo notranje organe. Med seboj jih povezujejo gibalni deli telesa, ki so mehki, občutljivi, nedoločene oblike in omogočajo gibanje. Gibalni deli telesa so: vrat, ramena, pas in kolki. Pri premikanju bolnika se dotikamo stabilnih delov telesa.



Bolnika se dotikamo na območju stabilnih delov telesa

Pomoč bolniku pri posedanju in vstajanju ter menjava položajev v postelji

Obračanje na bok in posedanje na rob postelje ter vstajanje

- Bolnik leži na hrbtu, roke mu prekržamo čez prsni koš.
- Pokrčimo mu obe nogi v kolenu.
- Z eno roko primemo bolnika nad koleno, z drugo pa pod lopaticami in ga obrnemo na bok.
- Posteljo naravnamo na primerno višino.



Bolnik leži na hrbtu, roke mu prekržamo čez prsni koš.



Z eno roko primemo bolnika nad koleno, z drugo pa pod lopaticami ...



Pokrčimo mu obe nogi v kolenu ...



... in ga obrnemo na bok.

*Njegove noge spustimo preko roba postelje
in mu pomagamo v sedeči položaj.*



*Širši trak (rjuha, brisača) preprečuje drsenje
ter omogoča udobno in stabilno sedenje.*

- Njegove noge spustimo preko roba postelje in mu pomagamo v sedeči položaj.
- Širši trak (rjuha, brisača) preprečuje drsenje ter omogoča udobno in stabilno sedenje.
- Z eno nogo stopimo med nogi bolnika in ga primemo pod lopaticama. Bolnik prime delavca pod lopaticama.
- Bolnika dvignemo v stoječi položaj.
- Dvigovanje si olajšamo z uporabo pasu z ročaji.



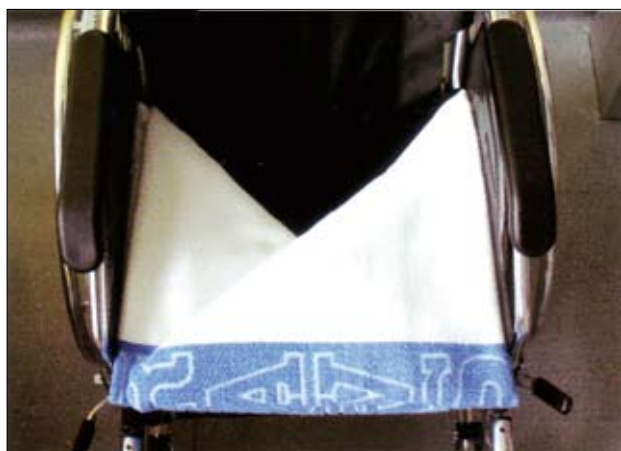
*Z eno nogo stopimo med nogi bolnika
in ga primemo pod lopaticama. Bolnik
prime delavca pod lopaticama.*



Dvigovanje si olajšamo z uporabo pasu z ročaji.



Po deski za presedanje premaknemo bolnika na invalidski voziček s potiskom in drsenjem.



Tako nameščeni brisači/rjuhi omogočata bolniku stabilnost pri sedenju in preprečujeta pritisk in nastanek strižne sile.



Deske za presedanje so različnih oblik.

Premeščanje na invalidski voziček

Obstaja več načinov premeščanja bolnika na invalidski voziček. Izberemo primerne glede na zdravstveno stanje in sposobnosti bolnika. Za lažje premeščanje lahko uporabimo različne pripomočke, kot so pas z ročaji, deska za presedanje, vrtljiv krožnik, sobno dvigalo ...

Premeščanje bolnika iz postelje na transportni voziček

Pri premeščanju bolnika na transportni voziček uporabljamo desko za prelaganje (Rollbord) ali večjo drsno podlogo.

Menjava položajev bolnika v postelji

S spreminjanjem položajev v postelji dosežemo razbremenitev določenih delov telesa. S tem izboljšamo počutje bolnika, pospešimo prekrvavitev in preprečujemo nastanek zapletov zaradi negibljivosti. Polo-



Drsno podlogo uporabljamo za premikanje in premeščanje bolnika ter obračanje na bok.

žaj bolnika spreminjamo glede na njegovo zdravstveno stanje in počutje. Pri urejanju položajev poskrbimo, da so krivine hrbtenice in okončin v fiziološkem, to je naravnem položaju. Za urejanje položajev uporabljamo blazine različnih velikosti, svitke, narejene iz mehkejših materialov, brisače in rjuhe. Posteljo namestimo na primerno višino.



Premik bolnika proti vzglavju z drsno podlogo.



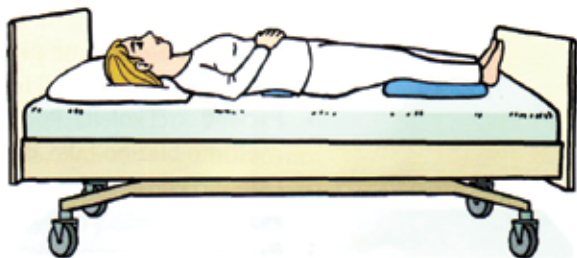
Deska za prelaganje (Rollbord) omogoča varno in enostavno premikanje bolnika.



Premik bolnika proti vzglavju postelje s širšim pasom.

Hrbtni položaj

S hrbtnim položajem dosežemo sprostitev in vzdržujemo pravilno držo telesa.



Bočni položaj

Bočni položaj je primeren za preprečevanje nastanka razjede zaradi pritiska, pri spanju in počitku ter pri bolnikih z motnjo motorike in senzorike.



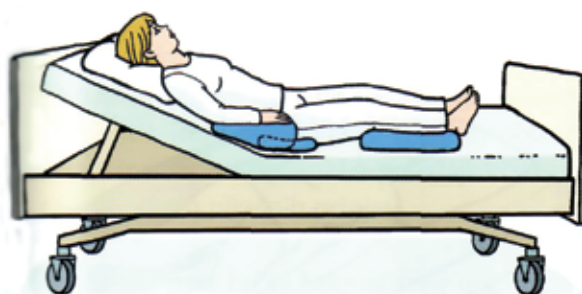
Polbočni položaj pod kotom 30 stopinj

Polbočni položaj je najpomembnejši za preprečevanje nastanka razjede zaradi pritiska.



Sedeči in polsedeči položaj

Sedeči ali polsedeči položaj uporabljamo pri hranjenju bolnika, pri izvajanju higiene ustne votline, pri umivanju rok in pri zaposlitvenih aktivnostih. Pri teh položajih je pomembno, da namestimo sidro (rjuho ali večjo brisačo zložimo v širok trak in ga namestimo pod stegno v predelu medenice). S tem preprečimo drsenje in nastanek strižne sile. Pri sedečem položaju vzglavno blazino pomaknemo pod hrbet tako, da podpira hrbtenico, bolnik pa lahko glavo prosto premika.



Sidro preprečuje drsenje bolnika proti vznožju postelje in preprečuje nastanek strižne sile.



Trebušni položaj

Trebušni položaj je zahteven za bolnika in ga uporabljamo smo izjemoma, npr. pri zdravljenju razjed zaradi pritiska na trtici oziroma kadar bolniku ta položaj ustreza.



Ergonomija v zdravstveni negi

Delavec je pri izvajanju zdravstvene nege izpostavljen različnim obremenitvam, saj delo opravlja večinoma stoje in njegovo delo vsebuje veliko hoje, prisilne drže, ponavljajočih se gibov, sklanjanja, premikanja in dvigovanja. Ergonomija je v zdravstveni negi usmerjena v pravilno dvigovanje in premeščanje bolnikov. Pri tem je pomembno poznavanje kinesteti-

ke, pravilno dotikanje in prijem bolnika, pravilna drža hrbtenice in gibanje nog. Potrebno je tudi poznavanje in pravilna uporaba pripomočkov za dvigovanje in premikanje bolnikov.

Pri dvigovanju in premikanju bolnikov je pomembno varovanje lastne hrbtenice. Napačna drža telesa, napačno premikanje in dvigovanje bremen vodijo k napačni obremenitvi in poškodbi hrbtenice.

Pri pravilnem dvigovanju bremena počepnemo in breme dvignemo z zravnanim hrbtom. S tem se sila enakomerno porazdeli na medvretenčne ploščice. Tako se izognemo poškodbi hrbtenice.

s. Metka Tušar, dipl. med. sestra

Viri:

Alojzija Fink, Patricija Valentina Kobilšek: Osnove zdravstvene nege

Alojzija Fink, Patricija Valentina Kobilšek: Zdravstvena nega pacienta pri življenjskih aktivnostih

Alojzija Fink, Jožica Jelen Jurič, Jasna Kolar: Zdravstvena nega starostnika

Alojzija Fink, Pjerina Mohar, Anica Sečnik: Domača nega



Nepravilno dvigovanje bremen.



Pravilno dvigovanje bremen.

DOM SVETE KATARINE V LETU 2016

V letu 2016 me je posebej nagovorila bolezen s katero se v domu in tudi v domačem okolju srečujem. Ljudje z demenco pogosto več ne prepoznajo sebe, prav tako pa ne prepoznajo ljudi okrog sebe. Z vprašanji: Kdo sem jaz? Grem domov! Kje je izhod? Kdaj pride avtobus? Kje pa so naši? A naših še ni? Kje si pa ti bil? ..., se v domu srečujemo dnevno. S čim smo se še srečali v tem letu?

V letu 2016 smo tako imeli 39 sprejemov, med temi sprejemi je bila najstarejša 97 letna gospa, najmlajša pa ravno tako gospa pri 52 letih. Pri sprejemih je sicer bilo večje število žensk, saj tudi slovenska statistika pokaže, da je v domovih večji delež stanovalk, kot stanovalcev. Povprečna starost stanovalcev je 87 let.

Jaz

*Pred ogledalom nem stojim
in v tujca pred seboj strmim.*

*Kot da zrem prvič ta obraz,
vprašujem ga: Si ti res jaz?*

*Zamišljeno me zro oči
in vprašajo: Sem jaz res ti?*

In trezno pravi mu moj jaz:

Jaz nisem ti, ti nisi jaz;

*jaz sem le jaz, ki se mi zdi;
in ti si jaz le za ljudi;*

*a pravi jaz je dan za dnem
uganka meni in ljudem.*

Janez Menart





Ena od možnosti namestitev v naš dom je namestitev namenjena rehabilitaciji po končanem bolnišničnem zdravljenju. Dom ponuja okolje, kjer je poleg ustrezne prehrane, zdravstvene oskrbe, delovne in fizioterapije, prisotno še socialno okolje. Vse skupaj pripomore k boljšemu psihofizičnemu funkcioniranju.

Prav socialno okolje, kjer je prisotnih več socialnih stikov, je tisto, ki ljudem pri naša nekaj več. Počutje se lahko izboljša s pomočjo vsakodnevnih utečenih ritualov, ki so v domu prisotni. Izpostaviti gre, da prav tako kot mi, si tudi naši stanovalci želijo mirno preživljati jesen svojega življenja. Tako zelo premišljeno oblikujemo kulturne dogodke zanje, da jih ni preveč in tudi ne premalo.

V letu 2016 je bilo leto veliko slovesov. Poslovalo se je kar 26 stanovalcev našega doma. Najstarejša je bila gospa v 98. letu, najmlajša pa prav tako gospa v 77. letu starosti. To leto zaznamuje tudi velik delež novih stanovalcev oziroma tistih, ki so v dom prišli v letu 2016.

V tem letu sem se sam soočal z zelo težko odločitvijo - ostali v domu ali oditi. Druga polovica leta je bila skoncentrirana okrog vprašanj: Ali ste še tukaj? Kaj se dogaja? Zakaj nam ničesar ne povedo? Zakaj nas nihče nič ne vpraša?

Ta vprašanja in zaskrbljeni pogledi stanovalcev so me prepričali in mi dali moči, da sem na stvari pogledal s srcem. Zahvaljujem se sodelavcem, stanovalcem in svojem, ki so mi izrazili podporo in s tem pripomogli k moji odločitvi. Zavedam se, da so povsod svetle in temne strani, lažje pa jih premagujemo skupaj.

V letu 2016 so bili naši gostje:

- Barjanski kvartet
- Kvartet Štiglic
- Oktet Valvasor
- Moška vokalna skupina Fone Megale
- Mešani pevski zbor Litostroj
- Mešani pevski zbor Senožeti
- Gledališka skupina župnije Dravljje
- Country line dance klub konjeniškega kluba PIK
- Lea Bartha Pesek
- sv. Miklavž in mladi iz Breznice
- Ženski pevski zbor Josipine Turnograjske
- Ženski pevski zbor Plamenke
- Nina Kompare Volasko
- Tomaž Plahutnik
- Miha Hribovšek - potopisno predavanje o Indoneziji
- Darja Remic Debevc
- Igor Velepč

Želim delati dobro za ljudi in skupaj z ljudmi. Tako lahko uspešno izpolnjujem svoje poslanstvo le ob vaši pomoči in razumevanju. Posebej gre izpostaviti, da je potrebno stvari jasno povedati in ne dajati ljudem občutka, da niso slišani. Hvala, ker mi dajete možnost poslušati in SLIŠATI.

Klemen Jerinc, socialni delavec

Naš pogovor: KLEMEN JERINC - SOCIALNI DELAVEC

Rodil se je jeseni leta 1984, se šolal na Osnovni šoli Dravljice, šolanje nadaljeval na Srednji upravno administrativni šoli v Ljubljani, študiral na Fakulteti za socialno delo. Njegova prva zaposlitev je bila na Inštitutu Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje do takrat, ko sem ga povabila k sodelovanju oz. h konkretnim nalogam socialnega delavca v Domu sv. Katarine. Vedenje o Klemenu, o njegovih osebnostnih lastnostih, ki sem ga imela pred povabilom v naš tim, je bilo tako pozitivno, da sem si osebno zares želela, da bi povabilo sprejel. Povabilo je sprejel in danes bi ga lahko opisala z verzom v Prešernovi pesmi: »Ko brez miru okrog divjam ...« Izživov mu ne manjka, ne v službi in ne izven nje. Že njegovo osebno geslo, »brez petja mi živeti ni«, pove veliko.

Po stroki si socialni delavec, kaj ti pomeni delo z ljudmi in za ljudi?

Socialno delo je stroka, ki se močno zakorenini v bit človeka. Ko se srečujem z ljudmi, imam vedno pred seboj razmišljanje, kaj nekdo potrebuje. Vedno me utrjuje misel, da s pomočjo drugim lahko pomagam sebi. Delo z ljudmi me bogati, polni, seveda pa včasih tudi utruja. Dr. Trstenjak je s svojim citatom "Za človeka gre!" povedal vse, kar je potrebno upoštevati pri delu z ljudmi. In res je pri vsakem mojem osebnem stiku z ljudmi v ospredju človek in njegove potrebe.

Kako si se vživel v naš dom, ki je specifičen – drugačen od drugih domov in kje vi-



diš največjo razliko od drugih domov?

Dom svete Katarine je res poseben. Ko vstopiš vanj, nimaš občutka, da gre za dom za starejše. Najbolj navdušuje domačnost same zgradbe, prav tako pa tudi domačnost zaposlenih. Največjo razliko od drugih domov vidim v energiji doma. Posebno vrednost mu dajejo zaposleni, ki delo opravljajo s srcem. K temu nas s svojo karizmo nagovarjajo sestre usmiljenke. Prijetno je priti v dom, ki oddaja toplino, ki poboža vsakega, ki vstopi vanj.

Se ti zdi, da je delo socialnega delavca posebej zahtevno, težko? Pride kdaj do situacije, za katero meniš, da je ne boš zmožel rešiti?



Delo socialnega delavca je zahtevno in včasih se v domu počutim nerazumljenega. Prizadevam si za dobro vseh - torej stanovalcev, zaposlenih in svojcev. Vendar je usklajevanje med njimi včasih res zelo težavno. Vsak stanovalec želi nekaj svojega, prav tako želijo to svojci in tudi zaposleni. Zavedam se, da moram stanovalcem doma prisluhniti, saj je to njihov dom - vsi ostali le prihajamo in odhajamo. Posebej težko mi je, ko je treba ljudem povedati, da je dom polno zaseden in da njihovega svojca ne morem sprejeti. Ko nimam možnosti sprejema, svojcem pomagam z nasveti. In marsikatera stiska se zmanjša že s pogovorom. Zavedam se, da delo z ljudmi ni lahko, zato vanj vlagam veliko energije in na tak način pridobivam nova znanja in kompetence za strokoven in hkrati ljudem prijazen pristop.

V prostem času se ukvarjaš z glasbo. Že uvodoma sem zapisala, da je tvoje osebno geslo »brez petja mi živeti ni«. Kaj ti pomeni glasba in ustvarjanje na tem področju? In kako ti glasbeno ustvarjanje pripomore k dobremu delu s starostniki?

Glasba me spremlja že od malega. Doma sva s staro mamo veliko prepevala in najbolj je bila vesela, ko je spoznala, da bo petje »pri hiši šlo naprej«. Tako sem prepeval v osnovni šoli, v srednji šoli v Mešanem mladinskem pevskem zboru Veter in v študentskih letih v Akademskem pevskem zboru Tone Tomšič. Hodil sem na solopetje, se učil igrati klavir in obiskoval ure glasbene teorije. Potem pa sem se odločil, da se preizkusim še kot zborovodja. Videl sem razpis za vodenje moškega pevskega zbora, se prijavil in bil sprejet. Začetni negotovi koraki zborovodje so po-

časi postajali odločnejši in tako sem začel dobivati povabila za vodenje različnih pevskih zborov. Trenutno sem zborovodja petih zborov in sicer: Moškega pevskega zbora KUD Oton Župančič iz Sore, Mešanega pevskega zbora Litostroj iz Ljubljane, Mešanega pevskega zbora društva upokojencev Ig, Ženskega pevskega zbora Barje in Ženskega pevskega zbora Svoboda Vižmarje. V lanski sezoni sem na prošnjo kolegice zborovodkinje za krajši čas prevzel vodenje mešanega pevskega zbora Senožeti. Kot pevec pa delujem v moški vokalni skupini Fone Megale, ki jo sestavljamo štirje moški vokalni solisti. Glasba mi res pomeni ogromno. Na vajah odmislim vse ostale skrbi in težave in se tako popolnoma posvetim glasbi. Pevke in pevce spodbujam, da iz sebe iztisnejo tisto najboljše. Včasih uspe bolje, drugič malo slabše. Z veseljem se udeležujem izobraževanj s področja glasbe. Zbor je živa struktura in zborovodja mora imeti odgovor na vsako vprašanje. Tako se dostikrat najdem v vlogi socialnega delavca tudi na pevskih vajah. Ljudem je potrebno prisluhniti in prepričan sem, da to zelo veliko pripomore pri delu v domu. Zavedam se, da ni do-



volj, da prisluhnem, pomembno je, da slišim, kaj mi sogovornik pripoveduje.

Ko se pogovarjaš s prosilci in njihovimi domači za sprejem v naš dom, se ti zdi, da je težko prepričati ljudi, da je sprememba, ki jo bodo doživeli v našem domu, lahko tudi zelo dobra. Kako jim vlivaš pogum, da se lažje odločijo?

Pri pogovorih za sprejem vedno govorim zelo odkrito in stvari ne olepšujem. Vsekakor bi bilo najlažje, če bi lahko vsakemu ponudil osebno izkušnjo srečanja z domom - predvsem z življenjem v domu. To je tisto, kar bi še bolj pripomoglo k lažji odločitvi za dom. Ko vidiš svojce, da so že na koncu svojih moči v skrbi za starejše svojce v domačem okolju, je dejstvo, da se bodo slej ko prej sami tako izčrpali, da bodo potrebovali dom. Zato je potrebno jasno povedati ali vi ali oni. Verjamem, da je odločitev za dom težka, posebej v družinah, kjer so med seboj zelo povezani. Pogosto pa se pokaže, da je življenje v domu za naše stanovalce nova priložnost za obli-

kovanje nove socialne mreže, ki se je v domačem okolju iz leta v leto zaradi starosti zmanjševala. Pomembna prednost pri vsem skupaj pa je ta, da človek ni več osamljen, svojci se zato lažje posvetijo svojim službam in družini in na obiske prihajajo v okviru svojih zmožnosti. To pripomore, da se ljudje lažje odločijo, saj stvari predstavim tako kot dejansko so.

Kaj najbolj opažaš pri delu s starejšimi?

Pri delu s starejšimi opazujem vsakega stanovalca posebej. Vsak je svet zase in prav tak potrebuje drugačen pristop. To dobro vedo vsi tisti, ki delajo z ljudmi. Dva si nista enaka in prav vsak potrebuje sočloveka, da mu pomaga lažje živeti in se vživljati v življenje v domu. Opažam, da v dom prihajajo stanovalci, ki doma ne morejo več bivati. Najbolj pogost razlog za sprejem je napredujoča demenca, ko človek začne odhajati v svoj svet, se vračati domov, iskati možnosti, da bi odšel iz doma. V takih primerih svojci ne morejo





brezskrbno v službo in po opravkih. Ves čas jih spremlja misel, kaj se dogaja doma in zato se odločijo za namestitev osebe z demenco v dom. Prav tako se odločajo za domsko namestitev v primerih, ko oseba potrebuje zelo zahtevno zdravstveno nego, ki je domači ne znajo ali ne zmorejo zagotoviti. Vse je seveda povezano s financami in dostikrat so finance tisti razlog, da nekdo ne pride v dom za starejše, ker mora s svojo pokojnino pomagati preživeti družini. In dejstvo je, da še nikoli do zdaj v človeški zgodovini starost ni bila tako draga kot je sedaj.

Opažam, da se zelo dobro ujameš s starejšimi, jim znaš prisluhniti. Videti je, kot bi že od rojstva imel čut za starejše in odrijene. Imam prav?

Že kot majhnega dečka so me vedno zanimali starejši ljudje. Rad sem bil v njihovi družbi in najbolj zanimivo mi je bilo izvedeti, koliko let imajo. Njihove zgodbe so se mi zdele tako zanimive, tako življenjske.

Moram reči, da sem z veseljem prihajal k maši in ministriral. Tudi tam sem namreč videl veliko starejših ljudi. Vsak od njih je imel svojo zgodbo. Posebej rad sem spremljal svojo staro mamo na vse dogodke, ki se jih je udeleževala. Po možganski kapi je namreč vedno potrebovala oporo in spremstvo. Tako sem bil povsod njena desna roka, saj je poleg slabega ravnotežja tudi slabo slišala. Najbolj zanimiva so mi bila družinska srečanja, ko se je srečevala s svojimi starejšimi brati. Kakšno bogastvo zgodb in življenjskih izkušenj! Kot osnovnošolec sem te zgodbe dejansko požiral in se polnil z njimi. Prihajam s kmetije in z veseljem sem in še danes po svojih možnostih opravljam vsa kmečka opravila. Tudi skozi delo na kmetiji sem spoznaval življenje in trdo delo, ki z roko v roki pripeljeta do starosti. Pogosto sem opazoval starejše kmečke ljudi in se čudil njihovi življenjski volji in moči. Prav lepo jih je bilo opazovati. Vedno me je stisnilo pri srcu, ko sem videl stiske ljudi. Res pa je, da vsem ljudem, ki se znajdejo v stiski ne moreš pomagati.

Ko svojci doživljajo izgubo svojih najbližjih, je težko spregovoriti oz. izraziti sočutje, da lažje premostijo izgubo. Jim vedenje, da smo tu naredili zanje vse kar smo le lahko olajša bolečino?

Še danes se dobro spominjam svojega prvega sprejema nove stanovalke v Domu svete Katarine. Ko sem zagledal gospo sem se sam pri sebi vprašal ali sem naredil prav, ko sem zamenjal službo? Je to res zame? Bom zmožel delati s ljudmi, ki se od nas poslavljajo? Podobna vprašanja so se mi porajala tudi ob prvi smrti stanovalke, ki sem ji bil priča. Vendar največ



lahko narediš s pozornim opazovanjem. V času izgube svojcem največ pomeni prisotnost nas zaposlenih. Dejstvo je, da smo mi zaposleni na nek način svojci temu človeku, ki se je od nas poslovil. Z njim preživimo bistveno več časa, kot ga z njimi preživijo njihovi lastni svojci. Ob izgubi doživljajo strah, žalost, včasih razočaranje, nekateri izražajo hvaležnost in takrat jim naša prisotnost veliko pomeni. Za izražanje sočutja ni potrebno veliko besed, še bolje nič. Pomembno je, da smo tam in da znamo opaziti stisko, v kateri so se znašli. Prav naša prisotnost svojcem da vedeti, da nam je pomembno, kako se počutijo oni in da smo mi tam zanje. Vsako izgubo je potrebno jemati kot izjemno priložnost, da izvemo o umrlem tisto dobro, kar nam o njem svojci želijo povedati. Na tak način jim omogočimo olajšati stisko zaradi izgube ljubljene osebe.

Se je tvoje življenje v času dela v domu bistveno spremenilo? Imaš drugačen pogled na življenje? Na sodelavce, ki smo včasih tudi težavni?

Moje življenje je povezano s starejšimi ljudmi. Delo v našem domu pa še okrepi zavest, kako malo je potrebno, da nekomu polepšamo dan in žal tudi zelo malo, da ga

nekomu pokvarimo. Moje življenje se je v tem času, kar sem zaposlen v domu, precej spremenilo. Postal sem bolj odprt, komunikativen in postajam tudi odločnejši. Morda kažem drugačno podobo, vendar v vsak pogovor vstopam z iskrenim zanimanjem za sogovornika in zato se zelo vživljam v stisko bližnjega. Zavedam se, da je potrebno ljudem pomagati, saj njihova stiska pogosto postane še večja, ko njihovega ostarelega svojca sprejmemo v dom. Takrat se marsikdo od svojcev znajde v povsem novi situaciji. Kar naenkrat ni več potrebno vsakih nekaj minut prihajati pogledat v sobo svojca, ni se potrebno neprestano odzivati na njegove potrebe, ni potrebno paziti ali je še v dnevi sobi na kavču, ali je pojedel zdravila ... itd. Pri sodelavcih najbolj občudujem, s kakšno predanostjo se posvečajo skrbi za naše stanovalce. Marsikdaj imam občutek, da to ne delajo ampak živijo. O karizmi naše ustanove pa bi lahko razglabljali. Občasno le-ta manjka ravno pri tistih, od katerih bi slednjo najbolj pričakoval. Vsekakor pa se vsi trudimo, da se naši stanovalci v njihovi jeseni življenja pri nas počutijo čim bolj domače.

Iz več strani slišim pohvale o tvoji uničljivi energiji in dobri volji. Od kod ta energija?

Vedno poskušam v ljudeh in stvareh najti tisto najboljše. Vesel sem, kadar lahko sproščeno nasmejim sodelavce, stanovalce in tudi svojce. Verjetno to izhaja iz dejstva, da vsak svojo srečo sam kuje. In vsak nasmejan obraz mi daje dodatno energijo. Tako bi lahko rekel, da se polnim z nasmehi drugih. Vsak oddelek našega doma ima svoje posebnosti in svoje zanimivosti. Posebej zanimivo pri delu v našem domu je



Žarki svete Katarine

to, da vsi zaposleni poznamo vse stanovalce, kar nam omogoča, da tudi v času dopustov in bolniških odsotnosti lažje sodelujemo. Dobro sodelovanje v meni krepi energijo, mi daje občutek lastne vrednosti in zavest, da smo drug drugemu pomembni in s skupnimi močmi zmoremo več.

Nekaj izkušenj sedaj že imaš. Zanima me, ali zaznaš kakšne pozitivne sledove v tvojem duhovnem življenju, puščajo določene situacije kakšne »sledi«?

Vedno znova me preseneti, ko mi ljudje, ki prihajajo k nam na informativni razgovor za sprejem v dom, povedo, da sem še zelo mlad. Morda delujem mlajši kot sem, ali pa leta dobro skrivam. Vsekakor z izkušnjami nastajajo tudi sledi. Pred leti sem se odločil, da se življenjsko bolj posvetim tudi veri in zavedanju Božjega načrta. Svoje poslanstvo sem našel v Frančiškovem svetnem redu in sodelujem v krajevnem bratstvu Kamnik. Zelo me nagovarja življenje svetega Frančiška Asiškega, ki nam daje lep zgled dajanja drugim. To dajanje drugim je zame vsekakor zelo pomembno. Zavedam se, da človek lahko daje le malo več, kot prejema. Torej sam glede na svoje zadolžitve in obveznosti prejemam ogromno duhovnih darov, s katerimi potem lahko dajem sebe. Podobno kot me nagovarja sveti Frančišek, me nagovarja tudi slovenski duhovnik, veliki mislec, modrec in človek velikega srca - gre za profesorja Antona Trstenjaka. Njegov knjižni opus je življenjska šola za vsakega od nas. Njegova jasnost misli pove vse - ZA ČLOVEKA GRE!

Kakšne so tvoje ambicije za prihodnje, imaš morda kakšen karierni načrt?



O svojih ambicijah težko govorim. Življenje samo je velika ambicija, hkrati pa igra, ki jo igramo vsi. Na koncu življenja bo znano, ali smo ga živeli ali preživeli. Življenja nočem le preživeti, ampak živeti. Vsekakor vidim svoje poslanstvo v domu. Želim se izobraževati na področju organizacije, menedžmenta in vodenja, saj bi rad na dom gledal celostno. Ne samo s človeškega vidika, ampak tudi z vidika vodstvenega delavca. Zavedam se, da marsikaj prinesejo izkušnje, da si včasih želim obuti morda prevelike čevlje, morda postati direktor doma. Kdo ve? Potrebno je verjeti, zaupati in upati.

Hvala za prijeten pogovor.

Marija Šterbenc, direktorica



ŠPORTNE IGRE KATOLIŠKIH DOMOV 2016

Na koledarju se je pisal 12. april 2016. Bil je lep pomladanski dan, obsijan s soncem, ko smo se sodelavci DSK (Doma sv. Katarine) z dvema avtomobiloma odpravili proti Logatcu. V tekmovalnem duhu smo se zbrali naslednji kadri: gospodinja - oskrbovalka, medicinska sestra, socialni delavec, oskrbovalec, receptor in delovna terapevtka. Ustavili smo se na parkirišču Doma Marte in Marije, kjer so tokrat potekale že tradicionalne športne igre katoliških domov osrednjeslovenske in primorske regije.

Že ob prihodu smo čutili lep sprejem, ki je bil podprt z gostoljubnostjo naših gostiteljev. Okrepčali smo se s kavico, sokom in pecivom, ob tem pa izmenjali nekaj besed z našimi starimi znanci.

Kmalu je napočil trenutek, ko smo se preselili na športno igrišče, ki je bilo oddaljeno par sto metrov od prvotne lokacije. Srca so nam začela hitreje biti, ko se je bližal začetek tekmovanja.

Na seznamu je bilo šest iger, a smo zaradi časovne stiske odigrali le štiri: vodenje slepega preko ovir, štafetni tek, hoja po kosih kartona in še sladka igra – kdo v najkrajšem času poje največ čokolade. Pred vsako nalogo je bila kratka razlaga z demonstracijo igre. Mi pa smo ta čas izkoristili tudi za to, da smo za vsako igro izbrali primerne tekmovalce. Medtem, ko so naši kolegi tekmovali, smo jih ostali močno spodbujali, in obratno. Družil nas je rek: "V slogi je moč!". To je bilo še kako dobro vidno ob



podelitvi medalj. Kar nekajkrat smo stali na najvišji stopnički.

Pred odhodom so gostitelji pripravili odlično pogostitev na dvorišču doma, kjer nas je kljub pozni popoldanski uri še vedno božalo močno sonce.

V prijetnem razpoloženju in prijateljskem klepetu smo hvaležno zaužili pripravljeno hrano, nato smo se veselo razšli.

*Polona Vidic,
delovna terapevtka*



Žarki svete Katarine



PREMAGOVANJE TEGOB STAROSTI

s tuina masažo tudi v Domu svete Katarine

Starost je življenjsko obdobje, ki ni samo spolno življenjske modrosti in izkušenj. Nemalokrat s seboj prinese tudi najrazličnejše zdravstvene tegobe, ki jim jih zdravstveni delavci skušamo lajšati na različne načine.

Danes se vse bolj zavedamo, da je pri celostni obravnavi bolnika potrebno poznati različne pristope. Le teh se je potrebno vedno znova učiti in jih prenašati v prakso. Eden izmed njih je pristop po tradicionalni kitajski medicini –Tuina masaža, ki sva jo delovni terapevtki vnesli tudi v obravnavo stanovalcev DSK.

Kaj so posebnosti tuina masaže?

Preko masaže mehkih tkiv zdravnik oziroma terapevt TKM vzpostavi bolj harmoničen pretok čija (energije) preko meridianov in s tem omogoči telesu zdravljenje. Obstajajo različne šole in slogi masaže tuina, nekatere se uporabljajo za preventivo in za ohranjanje zdravja, druge pa za zdravljenje določenih bolezni. Na splošno vse masaže

spodbujajo krvni obtok, zmanjšujejo zastajanje tekočin v telesu, obnavljajo in zdravijo poškodovana mehka tkiva in popravljajo deformacije ter nenormalne položaje kosti in mišic. Vplivajo tudi na fiziološke funkcije telesa, patološko stanje telesnih tekočin, na obtok vitalne energije in krvi, in s tem na uravnoteženost jina in janga ter na psihično ravnovesje. Različic tuina masaže je na Kitajskem prek sto, vendar se v klinični praksi najpogosteje uporablja 20 osnovnih in 16 sestavljenih prijemov.

Za katere težave je tuina masaža najbolj primerna?

Masaža deluje preventivno, saj boljša cirkulacija pomeni boljši imunski sistem. Pogosto se uporablja za zdravljenje poškodb hrbta, ki nastanejo zaradi obremenitev ali nepravilnih gibov, za zdravljenje nategnjenih mišic, vnetja vezi, mišic in živcev, išiasa, revmatizma in artritisa. Priporočljiva je za zdravljenje zvinov in drugih športnih poškodb. Masaža vključuje tudi akupresuro, tehniko, pri kateri s prsti pritiskamo





na določene akupresurne točke na meridianih. Masažo lahko uporabljamo za lajšanje simptomov pri trajnih bolečinah.

Kako poteka?

Pri tuina masaži terapevt gnete in pritiska različne točke na telesu. Bolniku se ni treba sleči, med terapijo je oblečen in prekrit z rjuho, razen ko terapevt doda vakuumske kozarce (ventuze). Bolnik sedi na stolu ali leži na masažni mizi, terapevt pa pritiska in obdeluje mehka tkiva. Bese-da tuina v kitajščini pomeni »potisniti in povleči.

Tradicionalna kitajska medicina je eden od treh najpomembnejših medicinskih sistemov na svetu, ki se je začel razvijati na Kitajskem že pred štiri tisoč leti in se danes v mnogih državah pravzaprav odlično dopolnjuje z zahodno ali klasično medicino. Tradicionalna kitajska medicina skuša celostno reševati zdravstvene težave in odpraviti vzroke, zaradi katerih je bolezen nastala, in ne samo zdraviti simptomov. Po njeni teoriji do bolezni pride zaradi porušenega ravnovesja v telesu. Zdravje je dinamična zadeva in se pri vseh ljudeh vsak dan znova bolj ali manj uspešno vzpostavlja.

Zaradi različnih dejavnikov, zunanjih ali notranjih, na primer klimatskih sprememb, epidemij, poškodb, stresa, čustev, nepravilne prehrane, pride v telesu do presežkov ali primanjkljajev, kar privede do bolezni in/ali bolečin. Zato si tradicionalna kitajska medicina prizadeva uravnovesiti delovanje celotnega človeškega sistema, odkriti vzrok težav in ne samo odpraviti posledic. S terapijami, kot sta tuina masaža ali akupunktura, dosežemo prav to, saj



se vzpostavi boljši pretok krvi in energije na bolečem predelu. To pa pospeši samozdravilne procese in zmanjša ali celo trajno odpravi bolečine. Telo se samo pozdravi, mi mu samo pomagamo izboljšati pogoje, da to naredi.

Ker sva terapevtki v Domu Svete Katarine, s. Polona Vidic in Mateja Potočnik, usposobljeni tuina terapevtki, pogosto to znanje uporabljava v praksi. Opazili sva, da deluje zelo blagodejno, protibolečinsko in sproščujoče za mnoge naše stanovalce in tudi sodelavce.

*Mateja Potočnik, s. Polona Vidic,
delovni terapevtki*

ZAHVALA SESTRAM

Vsako leto, januarja in februarja nas obišče neljuba gospa GRIPA. Pojavlja se v dveh intervalih. Najprej napada dihal, v drugem delu pa se njeno delovanje poklaže v obliki prebavnih težav. Starostniki so njene žrtve, ker je njihovo telo neodporno in brez obrambe. Tako je bilo tudi v letu 2016. Osebe se je maksimalno angažiralo pri lajšanju težav stanovalcev doma, ki so obolevali kot za stavo, kljub dobrim preventivnim ukrepom.

Gripa je terjala svoj davek tudi med zaposlenimi. Nastala je vrzel, ki so jo sestre usmiljenke iznajdljivo zapolnile s svojimi sosestrami iz drugih skupnosti. Tako sta prva dva meseca leta 2016 oddelek Nagelj "reševali" s. Marta in s. Marinka. Skrbeli sta za zdravstveno oskrbo bolnih stanovalcev. Nič jima ni bilo odveč. Ne pomoč pri hranjenju, ne pri negi. Imeli smo občutek, da funkcionirata na neskončni vir energije, nista imeli urnika »od – do«, ampak po potrebah, ki so bile res velike. Zahvaljujemo se jima za neskončno požrtvo-

valnost, dobro voljo in veselje do dela pomoči potrebnim.

To je namreč edino plačilo za njun trud. Hvala s. Marta, hvala s. Marinka.

Marta Hribovšek, gospodinja

V letu 2016, spomladi je bolezen (gripa) zdesetkala tudi vrste zaposlenih v Domu. Sestre usmiljenke so se spomnile sosester, ki so po poklicu medicinske sestre. Sestre Lurda, Valentina in Marta so nekaj let delale v svojem poklicu v Sloveniji, sedaj pa so zaposlene na Kosovu. Poklicale so jih, one pa so se ljubeznivo odzvale prošnji in prišle v pomoč v naš dom. V svojih službah so koristile dopust.

Njihove pridne roke so prevzele velik del nege in skrbi za naše stanovalce. Vsi smo jim iz srca hvaležni. Med nami so se stakale tudi prijateljske vezi. Sestra Valentina je prav vsak dan s širokim nasmehom in s prešerno voljo prinesla veselje na Oazo. Stanovalci in zaposleni smo jim bili (in smo še) hvaležni.

Sestra Valentina je bila tudi del tekmovalne ekipe zaposlenih našega Doma na športnih igrah zaposlenih v katoliških domovih Ljubljanske in Koprške škofije. Tudi z njeno pomočjo smo osvojili prvo mesto.

Silva Rajer, gospodinja





Žarki svete Katarine



ODDELKI SKOZI CVETLICE

VIJOLICE

Sprihodom pomladi nas razveselijo tudi prve cvetlice. Ena od njih je drobna in dišeča vijolica. K nabiranju nas premamita že njen nežen vonj in modra barva cvetnih lističev. Dišeča vijolica (lat. *Viola odorata*) raste na vlažnih in senčnih rastiščih. Je trajnica, visoka od 10 do 15 cm. Listi so bleščeče zeleni in sestavljeni v rozeto, iz katere izhaja tudi pokončno cvetno steblo. Njeni cvetovi nas razveseljujejo od konca februarja do konca aprila. Cveti vijoličasto modro ali belo. Ob cvetenju se na rastiščih širi njen nežen vonj. V ljudskem zdravilstvu zdravi bolezni dihal, umirja vnetja, lajša izkašljevanje in blaži bolečine. Nabiramo cele rastline – od korenin do cvetov.

Kaj pa vijoliice našega doma? Smo pisana družina starostnikov in tistih, ki skrbimo zanje. Nekateri smo z njimi vsak dan,

drugi pa prihajate po razporedu s. Metke. Trudimo se vzpostaviti domač, predvsem pa pristen in zaupljiv medsebojni odnos, kjer naj bi se vsi počutili sprejete in ljubljene. Mnogokrat nam nagaja telesna omejenost, neuresničitev želja, neuslišana pričakovanja, ... pa tudi lunca – lunine mene. O, ti luna nagajiva, ti si vedno lahko kriva za naše nerazpoloženje.

Kadar smo slabše razpoloženi, nas pesem vedno poveže. Naši himni »Pojdem na Štajersko« se kmalu pridružijo druge pesmi, s katerimi prepotujemo celo Slovenijo. Radi zapojemo tudi cerkvene ljudske pesmi. Ponosni smo, kadar nam uspe peti večglasno. Takrat odpremo vrata še na hodnik in na stopnišče, da se petje razlega tudi malo dlje. V oktobru in maju radi molimo Rožni venec. Kadar se kdo od nas po-





slovi, zanj molimo. Ko imamo čas, skupaj preberemo kakšno kratko zgodbo, ugibamo uganke, rešujemo križanke in se nasmejemo iznajdljivim rešitvam. V enem od takih trenutkov smo tednu dodali nov, osmi dan, po imenu »svetek«.

Trudimo se, da stanovalci med nami najdejo tudi delček prijatelja, ki ob njih vztraja, kadar so slabše razpoloženi; ki ima čas, kadar potrebujejo pogovor in ki jih bo pozorno poslušal; ki ne bo vsiljiv, ki bo zupal v njihove zmožnosti in ne bo v zadregi zaradi njihovih slabosti, ki ne bo omejeval njihove svobode in ne bo postavljал pogojev. Prijatelj, ki skrbi zanje, jim ne zameri spodrseljave, je pozoren in potrpežljiv in je namesto njih poln upanja. Oskrbovalci se počutimo počaščene in naše poslanstvo je izpolnjeno, če začutimo v naših stanovalcih, da jim pomenimo delček tega, kar predstavlja prijateljstvo.

Radi se udeležimo popoldanske maše pri g. Srečkotu. Kratka in preprosta mnogokrat izboljša naše razpoloženje. Pri nedeljski maši smo običajno na balkonu – na koru. Popoldne pa gremo v pritlični del kapele in smo si tako bolj blizu tudi s sestrami usmiljenkami. Po maši nas na oddelku pričakajo sveža, dišeča in vroča kavica, piškoti in malica. Pa še kaj se najde v naši mali kuhinji.

Veseli smo, ker gremo iz naše jedilnice lahko ven na veliko teraso. Ob toplih dopoldnevih pripeljejo sem tudi stanovalce iz drugih oddelkov in tu potekajo različne dejavnosti. Poleti občudujemo košate in z rdečimi cvetovi bogate bršljanke ter posedamo v senci velikega senčnika in opazujemo dogajanje pred vhodom v dom. Mor-



da zagledamo prihajati katerega od svojih domačih, ki pride na obisk in ga že na dalč veselo pozdravimo. Terasa je priljubljen kraj tudi za tiste, ki jih kdaj pa kdaj razveselimo s kakšno cigareto.

Čas si krajšamo tudi z gledanjem televizije. Radi spremljamo športne dogodke in navijamo za naše smučarje, skakalce, nogometaše, rokometase, odbojkarje ... vse nam pride prav, da se veselimo ali sočustvujemo ob neuspehu. Nekateri radi prisluhnejo dokumentarnim oddajam o naši domovini, drugi pričevanjem življenjskih zgodb, tretji pa radi spremljajo poročila.

Kljub temu, da smo »vijolice«, pri nas najlepše rastejo orhideje. Skrbno jih zalivamo, štejemo cvetove in jim pošiljamo ljubeznive poglede. One pa nas razveseljujejo z raznovrstnimi cvetovi.

Naši dnevi so si v bistvu zelo enaki, ker se moramo držati urnika. Toda vsak dan je v nečem drugačen. Trudimo se, da jim dodajamo življenje, veselje in pozitivno energijo. Dopustimo pa si tudi, da smo žalostni, molčeči in zamišljeni. Vedno pa držimo, da je »dobra volja vedno najboljša«.

Anica, Kristina in Karmen, gospodinje



OAZA IN VRTNICE

Oaza in Vrtice sta oddelka v prvem in drugem nadstropju desnega trakta Doma svete Katarine. V prvem nadstropju, na Vrtnicah, je pet sob v katerih je nastanjen po en stanovallec, razen v eni sta dva. V tej etaži je tudi čajna kuhinjska z dnevnim prostorom, kjer lahko posedi manjša družba, spijs kavico ali čaj. Tu smo pripravili tudi že praznovanja rojstnih dni nekaterih naših stanovalcev iz Oaze in Vrtnic za svojce, ki so izrazili tako željo. Ali pa je bilo svojcev na obisku malo več in so se tu prijetno družili s svojim dragim.

Vrtnice so en del oddelka, Oaza pa je drugi del. Za oba dela je čez dan tu na delu gospodinjska. Zjutraj ena od 7.00 do 14.00, popoldan pa druga od 14.00 do 21.00. Ponoči sta prisotna zdravstveni tehnik in bolničar. Opravita več rednih obhodov in se odzoveta tudi na pozive stanovalcev - prek "zvoncev".

Dopoldan sva včasih na delu tudi dve gospodinji, vedno pa je na oddelku poleg gospodinjske tudi bolničar. Zjutraj oba poskrbita za prijetno prebujanje stanovalcev, za jutranjo nego in za zajtrk. Izbiro hrane za zajtrk vedno prilagodimo željam stanovalcev. Na Oazi je poleg malo večje kuhinje na voljo tudi hladilnik. V njem hranimo hrano za zajtrke, za malico in tudi dobrote, ki jih posameznim stanovalcem prinesejo svojci. Ponudimo jim jo čez dan.

Vsako jutro skuhamo na oddelku tudi velik lonc čaja, ki ga imajo naši stanovalci radi. (Pa tudi svojci!). Za oboje skuhamo tudi turško kavo, po dobrem obroku ali kar tako. Po zajtrku pa že hitimo na dejavnosti ali telovadbo ob 9-ih ali 10-ih ali na individualne terapije v kletne prostore. Naši stanovalci zelo radi vozijo kolo in so veseli, ko so boleči deli telesa obsevani z "lučko". Nato je do kosila še malo časa za počitek.



Gospodinja pospravi posodo od zajtrka, pomaga pri preoblačenju postelj, pripravlja malico za popoldne. Razdelimo tudi čaje v vrčkih - po sobah, za čez dan. Bolničarka pa v tem času kopa stanovalce.

Pri kosilu se spet zberemo za glavno mizo na Oazi. Postrežemo kosilo, pomagamo pri hranjenju. Nekaterim stanovalcem peljemo obroke v sobe na Vrtnicah in jih nahranimo. Ves delovni čas pa se vsi zaposleni javljamo na pozive, zvonce stanovalcev, ki nas potrebujejo. Po kosilu pospravimo posodo, tudi celo kuhinjo ter celoten oddelek. Stanovalce pospremimo k popoldanskemu počitku.

Ob 14-ih se gospodinji zamenjata. Popoldne gospodinja pripravi malico vsem stanovalcem. Tudi kavo skuhamo, nekaterim pomagamo pri jedi.

Silva, Barbka in Marjetka, gospodinje

NAGELJ

Nageljček me spremlja že od januarja 2012. Postavljena sem bila, za mene, v skoraj nov svet. S starostniki sem se za kratek čas preko javnih del srečala v DSO Kamnik, sicer pa je bilo to tudi vse. Zame je bil to nov izziv, porajala so se vprašanja, kot npr: ali bi to sploh rada delala, bom zmogla, kako bodo z menoj zadovoljni stanovalci, delodajalec, itd.

Okolje je bilo simpatično, toplo, prijetno. Poseben občutek je dajala kapela in misel, da greš v službi lahko k sveti maši ...

Po prvih pogovorih nas je s. Metka, glavna sestra, razporedila po oddelkih in moram priznati, da z veliko mero občutka.

Vse gospodinje nekako "pašemo" vsaka k svoji "rožici". Oddelki se namreč imenujejo po rožah: Nagelj, Vijolice, Lilije, Teloh, Deteljice, poseben oddelek pa je Oaza s pripadajočimi Vrtnicami.

Takoj mi je postalo všeč, da sem pristala na Nageljčku. Nekako je postal moj drugi dom. Skupaj z ostalimi sodelavkami smo postale nekake "mame", ki so vedno prisotne, na razpolago za vse mogoče potrebe stanovalcev. Tako se tudi ob vsakem odhodu stanovalca v večnost zdi, da gre z njim del tebe, se te dotakne, tudi če nočeš.

V času dopustov in bolniških odsotnosti se, glede na potrebe, izmenjujemo po oddelkih. Res je, da se povsod vživiš, narediš vse potrebno, ampak, ko se vrnem na Nageljček, je tako, kot bi prišla po daljšem času domov.

Zdi se mi, da tudi stanovalci, ki vedno znova prihajajo, nekako "pašejo" na Nagelj. Ko se oglasi zvonec iz določene sobe, največkrat že vnaprej vem, kaj bo stanovalec želel od mene in se temu primerno odzovem.

Če je kdaj prenapeto, znam s šalo odvrniti pozornost proč od problema in vsi se zabavamo. Smo kot ena velika družina, ki z veliko mero tolerance, potrpežljivosti in humorja živimo skupaj oddelčno življenje ta kratek čas sobivanja.

Začetnih dilem nimam več, že dolgo ne. Skupni imenovalec za dobro delo je ljubezen do ljudi, ki me potrebujejo, prav tako kot jaz njih, pa pripadnost kolektivu, kajti sam ne moreš narediti nič. Tako funkcionira Nageljček z Anico, Marijo in menoj.

Marta Hribovšek, gospodinja

Nageljni so trajnice, nežni, odporni, nenostavni, dišeči, čudoviti, so ene najstarejših gojenih rastlin, njihovo lepoto pa naj bi občudovali že v antični Grčiji in Rimu.

Delavci jih za praznik dela nosijo v gumbnicah, mamam, ženam jih podarjajo za dan žena, gospodinje pa med seboj tekmujejo z bogatim cvetjem, ki krasi balkone, ganke in okenske police, žalujoči jih vpletajo v žalne vence, da spremljajo pokojnika na zadnji poti in jih položijo na božjo njivo. Tako nagelj spremlja človeka v vseh življenjskih obdobjih.

Kristjani verjamejo, da je prvi nagelj zrasel iz tal na katera je kanila Marijina solza, ko je objokovala svojega sina, ki je padel pod križem.

Kot je običajno, mu že od nekdaj pripisujejo mnoge simbolne pomene. Najpogostejši so ljubezen, priznanje in povezanost, odvisno od barve pa z njimi povezujemo še čast in občudovanje (živo rdeči), ljubezen in naklonjenost (temnejši rdeči), čistost in srečo (beli) ter hvaležnost (rožnati).

In tako lani, na dan, ko godujeta sv. Peter in sv. Pavel, začnem spoznavati delo s stanovalci doma na oddelku Nagelj, kot gospodinja oskrbovalka, skupaj s s. Antonetom.

Delovni dan smo začeli z jutranjo molitev hvalnic vseh zaposlenih v dopoldanski izmeni in branjem raporta-poročilo popoldanske in nočne izmene, nato sva skupaj odšli na oddelek in začeli z spoznavanjem stanovalcev ter z jutranjo nego stanovalcev, ki zaradi bolezni in starosti potrebujejo pomoč pri vstajanju, pri jutranji negi, pri oblačenju, pri opravljanju osnovnih ži-

vljenjskih funkcijah. Nadaljevali sva z pripravo zajtrka, nato s pospravljanjem po zajtrku, nato s pripravo kosila in pospravljanje po kosilu. Ves čas pa sva se odzvali na klice stanovalcev, ki so potrebovali pomoč.

Že prvi dan dela sem spoznala, da je delo gospodinje zelo pomembno za stanovalce, saj je gospodinja prisotna na oddelku ves čas njenega delovnega časa, tako opazi in vidi, kakšne potrebe imajo stanovalci. Želje po zdravstveni oskrbi pa sporoči bolničarju in medicinski sestri, ki delata v izmeni.

Delo je zelo fleksibilno, stanovalci imajo ves dan različne potrebe. Pomagamo jim pri opravljanju osnovnih življenjskih funkcij. Vedno so stanovalci na prvem mestu, tu je njihov dom v jeseni življenja. Zato se moramo potruditi, da jim nudimo, kar potrebujejo v tistem trenutku.

Ves čas se moram prizadevati, da delam s spoštovanjem in dostojanstvom do vsakega stanovalca, da se stanovalec čuti sprejetega ne glede na njegovo zdravstveno stanje. Vsak dan spoznavam, da je delo z dementnimi osebami izjemno zahtevno, saj je potek bolezni in trenutno stanje stanovalca različno glede na dan in glede na situacijo dogodka in potrebe. Za lažje in uspešnejše delo s starostniki in s stanovalci, ki imajo težave z demenco, sem prebrala nekaj knjig, da sem spoznala, kaj bolezen demenca je, kako poteka, kako se dela z bolniki. Redno obiskujem spletno stran Spominčica, kjer najdem koristne in uporabne nasvete pri delu.

Spoznavam, da je pri delu zelo pomembna uspešna komunikacija vseh zaposlenih,



kakor tudi uspešna komunikacija s stanovalci. Opažam, da stanovalci včasih želijo le, da jih poslušamo, da jim prisluhnemo, da jim podamo roko, da jih razumemo, da imajo občutek, da so sprejeti. Vsakokrat, ko prejmem od stanovalca iskren pogled, v katerem vidim, da sem mu v danem trenutku dala, kar je potreboval, začutim božjo prisotnost in energijo za nadaljnje delo.

Pri delu opažam, da je za stanovalce, ne glede na njihovo zdravstveno stanje, izjemnega pomena, da imamo v domu kapelo in možnost udeleževati se vsakodnevne evharistije. Pri maši prejmejo blagoslov in dejstvo, da v jeseni življenja niso sami in jim pomaga, da križ življenja lažje nosijo. Tudi meni osebno kapela in v njej kip Marije veliko pomenita, saj vsak dan ob prihodu na oddelk prosim Marijo za blagoslov pri delu, ob odhodu pa se zahvalim za opravljeno delo.

Pri stanovalcih, ki na novo pridejo v dom, sem še bolj pazljiva, da novo domovanje sprejmejo kot nov dom, da se prilagodijo na novo življenjsko okolje. Vem,

da je to zanje velika življenjska sprememba, ko so morali zapustiti svoj dolgoletni dom, kjer so se počutili varne. Morda so ga ustvarjali z lastnimi rokami in so ga morali zapustiti zaradi bolezni in onemoglosti, ker ne morejo več skrbeti za sebe.

Prav tako sem se v domu soočila s smrtjo naših stanovalcev. To je dogodek, ki sem ga tu prvič doživela od blizu. Spoznala sem, da je smrt del življenja, ko se zemeljsko življenje konča in se nadaljuje v večno življenje, tako kot se jeseni konča sezona cvetenja cvetlice nagelj, spomladi pa nagelj spet zacveti in ga imamo možnost opazovati in občudovati.

Vsem stanovalcem želim prijetno bivanje, zaposlenim pa uspešno delo, da bi vsi skupaj dosegli simbiozo, srečo in zadovoljstvo ter božji blagoslov.

Iskreno se zahvaljujem gospodinjama Marti in Anici za njune nasvete za delo in sprejetost na oddelku, saj se vse trudimo za uspešno delo, za zadovoljstvo stanovalcev in pozitivno klimo na oddelku.

Marija Dolar, gospodinja

DOM SV. KATARINE SKOZI MOJE OČI

Bilo je poletje, zunaj vroče, sončno vreme, ko sem se vozil od Trojan po cesti proti Domžalam. Glasba mi je krajšala dolge, rahlo nesigurne minute, ki so me ločile od Mengša. Do tedaj sem ga videl samo preko navigacije na mobilnem telefonu. Po glavi so mi rojile razne misli: v kakšen kraj se vozim, kakšen bo ta dom starejših, kamor sem se peljal na razgovor in predvsem, ali me bodo sprejeli medse? ... Malo po tem, ko me je prevzel pogled na prelepe, s soncem obsijane, Kamniško-Savinjske Alpe, sem dobil veliko odgovorov na ta vprašanja.

Pričakala me je prijetna, moderna in dokaj majhna stavba za dom, z dih jemajočim pogledom na Alpe in skorajda še z vonjem po novem. Takoj mi je v oči padel lep in prijeten park tik za domom in še posebej paviljonček na sredi tega parka. Nič manj me ni prevzela freska svete Katarine na vhodni strani.

Pozdravi me nasmejan, takrat še nepoznan receptor, ki me napoti do direktorice. Na moje presenečenje me pričaka nasmejana in prijazna gospa, ki oddaja pozitivno energijo. Po parih izmenjanih besedah pokliče še glavno sestro - sestro Metko. Ko se rokujeva, me tudi ta prijetno preseneti s svojo iskreno nasmejanostjo, preprosto in toplino, ki je dokaj hitro izbrisala mojo živčnost.

Dom svete Katarine se razlikuje od drugih domov, ki sem jih prej spoznal. Dosti manjši, predvsem novejši in poseben je glede na način razporeditve stanovalcev

v gospodinske skupine, namesto zgolj na oddelke. Pristrčno poimenovani Nagelj, Vijolice, Lilije, Vrtnice, Oaza in najmanjša Teloh in Mavrica so že na posluh nekaj posebnega in zagotavljajo dosti boljšo kakovost oskrbe ter udobja za stanovalce, kot sem bil vajen.

Za širok nasmeh poskrbi kolektiv zaposlenih, skupina delavnih, povezanih in preprosto dobrih ljudi, ki se vsako jutro zbere ob skupni predaji službe in jutranji molitvi. Še posebej ta podrobnost je nekaj posebnega in je bila zame osebno nekaj novega, a dobrodošlega.

V kolektiv sem se vključil dokaj hitro. A roko na srce, to niti ni bilo tako težko, saj sem prišel med dobre kolege, ki jim neka-ko uspe privabiti nasmeh na lica tudi na najbolj čemerno jutro ali dan ter med sta-





novalce, ki so mi kaj kmalu prirasli k srcu. Tu - v Domu sv. Katarine sem zaposlen kot tehnik zdravstvene nege, kar je lep in zahteven poklic. Delam v lepem kraju, v lepem domu, med najboljšimi ljudmi in s prisrčnimi stanovalci ter upam, da tako ostane še dolgo časa.

Branko Marinc, tehnik zdravstvene nege

Ko me je socialni delavec Klemen prosil, da napišem, kako vidim Dom svete Katarine, sem se sprva kar malo ustrašila. V domu delam šele slabe štiri mesece in v trenutku sem se spomnila, kako sem prišla na razgovor. Imela sem kar nekaj trem, saj sem vedela, da je to katoliški dom. Jaz pa nimam nobenih zakramentov. Misliła sem, da bo to mogoče ovira, da me ne bi želeli zaposliti. Seveda sem bila pozitivno presenečena, ko smo se z go. direktorico in glavno sestro Metko pogovarjale popolnoma sproščeno. Dobila sem občutek, kot da nisem na razgovoru za službo, počutila sem se popolnoma sproščeno in domače. Že ob samem prihodu v dom sem začutila mir. Spokojnost. Pozitivno energijo. Vsak zaposlen se mi je predstavil in to z nasmehom. Le kdo si ne bi želel delati v takšnem kolektivu. Kaj je lahko lepšega, kot to da si med seboj pomagamo, se pohecamo in si ob težkih trenutkih, kakor je odhod stanovalca, stojimo ob strani? Še prav posebej pa moram povedati, da sem bila pozitivno presenečena, ko sem bila na oddelku Nagelj in so imeli stanovalci ravno kosilo in je hrano delil socialni delavec Klemen. Samo debelo sem pogledala in obstala, saj nisem še nikoli v petnajstih letih, ko sem delala v Domu Petra Uzarja v Tržiču, doži-



vela, da bi socialni delavec pomagal na oddelku. In resnično upam, da se vodilni delavci v Domu svete Katarine zavedajo kakšen zaklad imajo. Tudi sestre usmiljenke so nekaj posebnega. Še posebej bi omenila sestro Alojzijo. Velikokrat se vprašam, koliko ur na dan sploh spi. Vedno je pripravljena priskočiti na pomoč. Vedno je nasmejana in dobre volje. Pozitivna in resnično mi je za vzgled. Tudi ostale sestre usmiljenke sprejmejo vsakega za svojega. In ko me moji prijatelji vprašajo, kako se počutim v Domu svete Katarine, jim z veseljem povem, da se počutim odlično. In ni mi noben problem vstati pol ure prej, saj vem, da me bodo v službi pričakali nasmejani obrazi in vsak dan novi izzivi. In ja ... Dom svete Katarine je postal moj drugi dom. In upam, da se bomo tako dobro razumeli in si pomagali še dolgo časa.

Matejka Delia, bolničarka - negovalka

Dom za starejše je lahko človekov drugi dom ali pa nudi samo začasni počitek po okrevanju. Pomembno je, da se v njem čim bolje počuti. Oseba, ki prihaja v dom še zdrava, ima možnost ogleda več ustanov, da se odloči, v katero gre stanovat. Večina pa pride z boleznijo in težko sami odločajo, kam. Sam sem spoznal veliko ustanov po Sloveniji, vendar z druge plati. Vedno pa me je obdajala misel, kako bi bilo, če bi jaz tukaj stanoval. To misel nosim v sebi, ko urejam stanovalca.

Prišel sem v Dom svete Katarine pred pol leta, tako ga spoznavam tudi od znotraj in z oskrbovančev pomočjo. Delo začnemo z molitvijo in zato je delo bolj umirjeno. S sodelavci opravljamo delo - se sliši klasično - nega, hranjenje, pomoč pri zdravljenju ...

Vendar to ni vse, pomembno je dobro počutje stanovalcev, domačnost, ljubezen do sočloveka, zelo potrebujejo pogovor.

Nadstropja so razdeljena tako, da sta dnevni prostor z jedilnico in manjša kuhinja v osrednjem prostoru. Gospodinja na oddelku večino časa preživi s stanoval-



ci. To je zelo dobro in to sem v nekaterih drugih ustanovah zelo pogrešal. Drugo delovno osebo pa se med tem časom lažje posveti stanovalcu, negi, fizioterapiji ... Na tak način lahko vsakemu posamezniku naklonjeno več časa. Seveda nikoli ni dovolj, ker oni nas potrebujejo. Vračajo s hvaležnostjo in veseljem na obrazu. Vsak srečen obraz mi je v veselje. Dobro je tudi za dom, saj se zavedam, kako malo časa sem imel na voljo za stanovalce drugje. To pa se pozna tudi na dobrem vzdušju doma, ki ga vsak posameznik prispeva. Je manjši dom in bolj domač. Stanovalcu se prilagaja in poskuša čim bolj ugoditi, če je le možno. Socialna mreža starejših je zelo pomembna in Dom svete Katarine jo zelo dobro ustvarja.

Primož Štebe, bolničar - negovalec

Moram priznati, da Klemen pri vseh darovih, ki jih ima, vsekakor ni imel dobre roke pri iskanje oseb, ki bi pisale članek za naš časopis. Ko je določil mene, potem vedite, da je močno ustrelil mimo. Nikoli nisem rad pisal spisov, svojih vtisov ter komentiral različnih dogodkov, pri katerih sem bil udeležen. Torej življenje, ki ga živim, se mi ni zdelo tako zanimivo, da bi z njim obremenjeval druge. Če bo bravnost časopisa zaradi tega upadla, ni moja krivda. Pa šalo na stran ...

Če bi bilo po moje, bi bilo pisanje o tem, kako sem prišel v Dom sv. Katarine bolj podobno našemu raportu. Na portalu Zavoda za zaposlovanje sem videl oglas, napisal prošnjo za delo, v ponedeljek prišel na razgovor, v sredo na preizkus, v petek podpisal pogodbo za tri mesece, v ponedeljek bil zaposlen.



To je v grobem vse. Tako sem jaz prišel k vam. Na začetku bi lahko rekel, da sem bil blažen med ženami, saj moških sodelavcev skoraj ni bilo. V zadnjem času se to malo popravlja, tako da moški nismo več v taki manjšini. Tako kot drugje govorijo o ženskih kvotah, bi bilo potrebno pri nas uvesti moške kvote.

Kot vidite, moj prihod v dom ni material za kakšno filmsko uspešnico ali best seller. Ker pa se moram držati naslova, moram napisati še nekaj o sebi, svojih izkušnjah in delu v domu v zadnjih šestih mesecih.

Najprej naj omenim, da sem v tem času od blizu in konkretno spoznal nekatere gorenjske navade, torej v besedah in dejanjih. Ker prihajam s Štajerske, so mi bile do takrat poznane le iz vicev. Sedaj pa sem jih doživel na svoji koži.

Ko se zjutraj peljem v službo in če nimam sopotnic, si požvižgavam melodijo, ki se mi je tisti dan vtisnila v spomin. Potem si večkrat ponovim stavek, ki se mi zdi nadvse čudovit: "Janko, ti imaš službo!". To bodo razumeli samo tisti, ki so stari nad petdeset let in so nekaj časa preživeli na Zavodu za zaposlovanje. Tudi jaz sem

bil tam več kot pol leta in zelo intenzivno iskal službo. Čeprav sem v zadnji letih bral o več kot stotisoč brezposelnih, si nisem mislil, da je službo tako težko dobiti. Živel sem v prepričanju, da če želiš delati, boš delo tudi dobil. Pa ni bilo tako. Kljub temu, da sem bil motiviran in pripravljen delati, so me delodajalci doživljali kot pre-starega in so rajši zaposlovali mlajše.

Vesel sem, da v Domu sv. Katarine niso razmišljali tako. Ko zjutraj prispem na delo, najprej malo poklepetam z nočno izmeno. Tako izvem zadnje in sveže novice. Večkrat se tudi malo pošalimo in nasmejimo, saj stavek »smeh je pol zdravja«, še kako drži. Potem hitim v pralnico po uniformo. Tudi tam malo pokomentiramo »dnevno politiko« in že hitim naprej v garderobo in potem na raport.

Seveda vmes ne pozabim pozdraviti dnevnega šefa kuhinje, da vem komu se bo potrebno zahvaliti za dobro malico. Obožujem dobro pripravljeno hrano. Sestra Regina mi že od začetka obljublja velik zrezek. Ko jo povprašam, kdaj bo napočil čas, da ga končno dobim, mi pove, da sem ga dobil že večkrat, vendar mi ga je narezala na kose, da se z rezanjem ne bi sam preveč mučil.

Po raportu sledi delo na oddelkih. Svoj prvi delovni dan sem začel s sesrto Antonetu na Oazi. Bila je moja mentorica. Še danes se na tem oddelku počutim najbolj domače, posebej takrat, ko se me stanovalci razveselijo.

Med svojim delom sem spoznal tudi veliko različnih življenjskih zgodb naših stanovalcev. Z njimi se ob obujanju spominov večkrat od srca nasmejim. Takrat pomi-

slim, kako bo, ko bom jaz omagal in bom potreboval pomoč. Bom takrat še vedno poln pozitivne energije, veselja in smeha? To se danes trudim vnašati med naše stanovalce

Po negi in zajtrku se stanovalci odpravijo na razne aktivnosti znotraj doma. Radi imajo telovadbo in delovno terapijo. Stava doma je obdana s terasami. Mogoče ne bi bilo slabo, če bi se kakšna zasteklila in bi jo lahko uporabljali celo leto še za druge namene.

Pogrešam pa tudi kakšno športno aktivnost, ki bi nas zaposlene povezovala. Naše delo ni lahko, skozi šport pa bi se lahko razbremenili in sprostili.

Tako, pa sem prišel do konca. Rad bi se zahvalil vodstvu, da mi je dalo možnost, da dokažem, da smo tudi starejši sposobni delati in da zmoremo. Prišel sem v kolektiv, ki me je dobro sprejel. Dobil sem dobre sodelavce.

Janko Petek, bolničar - negovalec



V Domu svete Katarine sem prišla 5. decembra 2016. Že na razgovoru za delo sem začutila človeški in domač pristop s strani direktorice. Do sedaj v domovih za starejše nisem imela nobenih delovnih izkušenj, saj sem delo opravljala le v bolnišnicah, vendar so se vsi zaposleni zelo izkazali in me vodili ter naučili postopek dela. Za to sem jim zelo hvaležna. Zelo mi je všeč, da se vsi trudimo, da se stanovalci počutijo kot doma. Sestre usmiljenke so prijazne in potrpežljive in vedno pripravljene pomagat. Tudi s sodelavci se dobro razumemo, saj si med seboj pomagamo in smo kot ena velika družina. Želim si, da bi svojo službeno pot še naprej nadaljevala v Domu svete Katarine. Še bolj se bom potrudila, da bodo z mojim delom zadovoljni moji sodelavci, svojci stanovalcev, predvsem pa naši dragi stanovalci.

*Mitra Davidovič,
srednja medicinska sestra*



ROMANJE ZAPOSLENIH IZ KATOLIŠKIH DOMOV

RIM, od 19. do 22. maja 2016

V svetem letu usmiljenja smo nekateri zaposleni iz katoliških domov po Sloveniji dobili priložnost, da se udeležimo strokovne ekskurzije in romanja v sveto mesto Rim.

V zgodnjem četrtekovem jutru smo se odpravili iz Ljubljane proti Italiji. Prvi postanek smo imeli v mestu Treviso, kjer smo si ogledali zelo moderen dom za starejše.

Po kratkem oddihu je sledila nekajurna vožnja do glavnega mesta Italije – Rima. Pot je zelo hitro minila, saj smo se na avtobusu med seboj predstavili: kdo smo, iz katerega doma prihajamo in kakšna je naša zadolžitev v službi. Romanja smo se udeležili iz naslednjih domov: Dom Janeza Krstnika – Ljubljana-Trnovo, Dom sv. Martina – Srednja vas v Bohinju, Dom sv. Terezije – Videm-Dobrepolje, Dom Marije in Marte – Logatec, Talita kum – Postojna in Dom sv. Katarine iz Mengša. Naš dom smo predstavljali: Marija Šterbenc, Mateja Markun, Sebastijan Romšak, Marta Hribovšek, Silva Rajer, Marjetka Tartara in Marjeta Pestotnik.

V večernih urah smo prispeli v katoliški dom Slovenik, kjer smo imeli sveto mašo, se malo okrepčali in utrujeni odšli k počitku.

Petkovo jutro smo pričeli s sv. mašo v kapeli ob 6-ih zjutraj. Po zajtrku smo se z avtobusom odpravili v Vatikan na ogled bazilike sv. Petra. Pred začetkom ogleda nam je vodička razdelila posebne slušal-

ke, da smo jo lahko slišali na glasnih ulicah in zbrano poslušali v cerkvah. Najprej smo se zbrali pred Angelsko cerkvijo. Pred vhomom v baziliko pa smo dobili velik lesen križ, vsakdo ga je lahko nosil in v skupni molitvi smo vstopili skozi svetoletna vrata v cerkev.

Z besedami je težko opisati tako mogočna in veličastna občutja, ki so nas prevzemala ob ogledu bazilike. Na koncu smo se povzpeli še na kupolo, kjer se nam je odprl prekrasen pogled na celoten Vatikan





in Rim z okolico. Nebo in naša srca so bila obsijana s soncem. Po kratkem okrepčilu in nakupih smo se že odpravili do Beneškega trga ter si ogledali Kapitol in Rimski forum. Peljali smo se mimo cirkusa Maksima do slavnega rimskega Koloseja. Nato smo se peš odpravili do cerkve sv. Petra v vezeh, kjer smo si ogledali Michelangelovega Mojzesa in naprej do cerkve sv. Klemenca. Sledil je še ogled bazilike sv. Janeza v Lateranu in svetih stopnic. Polni lepih vtisov smo se v večernih urah vrnili v Slovenik. Ko smo povečerjali, smo se ob pesmih zabavali še pozno v noč.

Po jutranji maši in zajtrku smo se odpeljali proti katakombam sv. Kalista. To so podzemna pokopališča prvih kristjanov. V globini med 7 in 30 metri so bili izkopani rovi v več nadstropjih, široki 2 do 3 metre in prav toliko visoki. V stenah rogov so bile izkopane grobnice, pravokotne luknje, dolge do poldruega metra in samo pol metra visoke. V te luknje so se shranjevala trupla pokojnih, včasih v skromni krsti, večinoma pa samo zavita v laneno rjuho, nakar je bila luknja zazidana z opekami ali marmornatimi ploščami.

Pot nas je vodila naprej do bazilike sv. Pavla izven obzidja. V njej so prikazani portreti vseh dosedanjih papežev. Odpekljali smo se dalje do bazilike sv. Marije Snežne. Po kratkem okrepčilu nas je popoldan čakal panoramski ogled mesta in sprehod po trgu Navona, ki slovi po znameniti fontani di Trevi in cerkvi sv. Neže. Na koncu smo se odpravili še do cerkve sv. Ignacija s slikovito baročno poslikavo. Ogledali smo si še Panteon, ki je najbolj ohranjena zgradba antičnega Rima in je tempelj vseh bogov, zgrajen v času vladanja cesarja Hadrijana. Značilnost cerkve je ta, da je okrogla, kupola pa je na sredini odprta, ni zazidana. Vodička nam je predlagala, naj zapojemo kakšno pesem. Z veseljem smo zapeli dve kitici pesmi Marija skoz' življenje, ostali obiskovalci pa so nas z navdušenjem poslušali. Po še enem prekrasnem dnevu smo se odpravili proti Sloveniku. Po večerji smo se nekateri zbrali na terasi doma, opazovali nočno življenje Rima in prelepo polno luno.

Zadnji dan romanja smo odšli na ogled parka Aventina in nato naprej proti Vatikanu. Sveto mašo smo imeli v kapeli doma, ki ga imajo lazaristi, nahaja pa se čisto blizu bazilike sv. Petra. Po maši smo se rado-





stni odpravili na obisk k našemu gospodu kardinalu Francu Rodetu. Z veseljem nas je pozdravil in nas popeljal na streho palače, kjer smo v čudovitem razgledu in soncu občudovali trg sv. Petra in prisostvovali opoldanski molitvi papeža Frančiška.

Vreme je bilo prekrasno, nismo imeli težav z gnečo ali raznimi kontrolnimi pregledi. V Rimu bi lahko bili ves mesec, pa si še vedno ne bi mogli ogledati vseh znamenitosti mesta.

Polni zanimivih informacij in lepih vtisov smo se v popoldanskih urah odpravili proti Sloveniji.

Moje prvo romanje v Rim je bilo in bo ostalo kot nepozabno doživetje za srce in dušo. Pri vseh mašah smo se v molitvi spomnili vseh, ki niso bili z nami. Iskrena hvala vsem, ki ste/so nam omogočili tako enkratno izkušnjo.

Duhovno vodstvo: pater Jože Poljanšek

Vodička: ga. Veronika Konda

*Marjeta Pestotnik,
pomočnica kuharja*



IZNAJDLJIVOST PODPORNIH SLUŽB DOMA

PRALNICA

Pralnica – tukaj svoj delovni čas preživljava ga. Albinca Tacer in s. Marija Dolenec. Nahaja se v kletnih prostorih, saj je eden od temeljev, brez katerega dom ne bi deloval. Delimo jo na dva večja dela: umazani in čisti del. Dnevno gre skozi te prostore povprečno 170 – 180 kg perila.

Iznajdljivost v pralnici? Da, zelo je pomembna, saj bi drugače delo ne potekalo hitro in nemoteno. To pa je lažje prikazati s sliko, kot z besedo.

Že v začetku delovnega dneva te pričakajo polni kanali – jaški perila. Prava umetnost je, da to iz njih pobereš brez nevarnosti, da se ti razsuje po tleh, ter da varno pripelješ do umazanega dela pralnice, kjer ves ta »zaklad« skrbno pregledaš in razvrstiš. Stroji delajo non-stop poln delovni čas in včasih še čez.

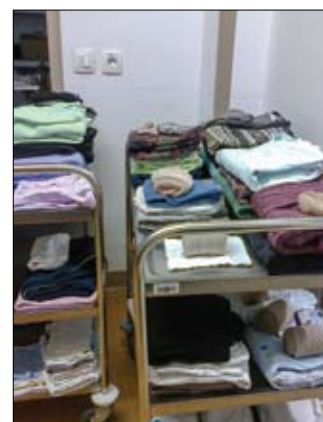
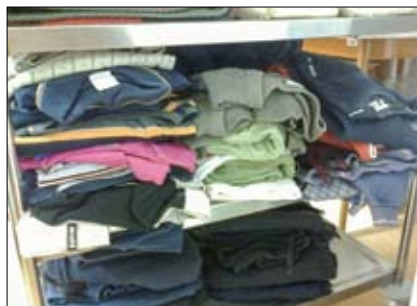
Vse perilo se suši v sušilnem stroju, le bolj občutljivo se obesi na stojalo. V poletnem času pa, če je le mogoče, posteljnino posušimo zunaj.

V čistem delu pralnice se poleg likanja, zlaganja in razvrščanja perila, da pride vsak kos na pravi oddelek, dogaja še marsikaj drugega:



- Vse perilo stanovalcev je potrebno označiti s posebnimi nalepkami, na katerih so priimki – v primeru enakih se doda ime ali pa kaj drugega, kot na primer številka sobe.
- Ker se zavedava, da je varčevanje potrebno na vseh ravneh, izdelujeva iz starega novo: enkratne krpice, ki se potem zavržejo; pralne krpice in rokavičke za umivanje; vreče za umazano perilo; zašijejo se tudi oblačila stanovalcev, če je mogoče ali pa jih nadomestiva z drugimi, ki ostanejo od umrlih in jih njihovi domači pustijo domu.





- Včasih pa izdelujemo tudi iz novega novo: serveti, pižame - pajacki in slinčki za stanovalce.
 - Pomembna točka je tudi pranje oblačil zaposlenih, ki so na razpolago v enem delovnem dnevu, izjema je »vikend«.
- Potrebno je tudi čiščenje in vzdrževanje

pralnice in vseh strojev, ki so v njej. Vse kar je mogoče, postoriva sami, za ostalo pa se obrneva na pooblaščen osebo.

To je na kratko z besedo in sliko opisano delo v pralnici in kot vidite, je pestro.

Albinca Tacer in s. Marija Dolenec, perici

VZDRŽEVALEC

Sem Jože Firm in v domu sem zaposlen kot vzdrževalec od 1. 1. 2016 dalje. Svoje delo bi vam rad predstavil v parih besedah, vendar to ne bo šlo. Delo vzdrževalca je zelo raznoliko in vključuje številna, med seboj kar precej različna, delovna področja in opravila, ki potrebujejo veliko mero samostojnosti, organizacijskih znanj, prilagajanja novostim, inovativnosti in komunikativnosti. Opravljam specializirana dela, kot na primer vzdrževanje celotne zgradbe z njeno okolico, vzdrževanje strojnih naprav, drobnega orodja in osebnega vozila. Včasih sem tudi organizator vzdrževanja, kar pomeni, da poskrbim za to, da pride in okvaro popravi ustrezni strokovnjak. Vodim tudi evidenco v skladišču za higienski material in čistila.

Rad se spominjam svojih prvih začetkov dela v domu. Najbolj me je skrbelo to, kako se bom znašel v zgradbi s tolikimi prostori in kako bom vedel, da sem prišel v pravo sobo. Ponosen sem na delo, ki sem ga opravi-



vil v dogovorjenem času in da mi je uspelo zbrati vso dokumentacijo in poročila za potrebe požarne varnosti, ki ga predpisuje zakon o Požarni varnosti.

Med drugim vozim v Zdravstveni dom Kamnik tudi kri in urin naših varovancev, občasno pa katerega izmed njih peljem na specialistični pregled. Pomagam pri pripravi raznih prireditev in ureditvah prostorov. Enkrat ali dvakrat mesečno grem v nabavo po živila in čistila za kuhinjo. Kadar mi ostane kaj časa, rad priskočim na pomoč sodelavkam in sodelavcem, za katere sem vesel in mi je v veliko čast, da smo del istega kolektiva. Rad ustrežem željam naših varovancev. V največje zadovoljstvo mi je, ko se iz srca zahvalijo, pa četudi samo s pogledom. Zelo rad ustrežem naši Damjanci, ko me prosi in reče »Jože, a bova napumpala kolesa na vozičku?«

V prihodnosti si želim, da dela v domu nikoli ne bi zmanjkalo in da bi imel na izbiro več orodja in pripomočkov, ki bi mi omogočili, da bi lažje in bolj učinkovito opravljal delo.

Jože Firm, vzdrževalec



UREJENOST DOMA

Nekatere stvari v življenje radi jemljemo kot samoumevne. Niti opazimo ne, da je nekaj narejeno. Pozorni postanemo takrat, ko nekaj ni narejeno. Ena od služb, ki skrbi za urejenost doma, je služba čistilke. Pri svojem delu imam reden stik s stanovalci doma. Vsak dan opravljam čiščenje določenega oddelka. Pozorna sem, da se vsakemu stanovalcu malo posvetim, mu namenim nekaj besed, se mu nasmejem. Posebej se mojega obiska razveselijo stanovalci, ki zaradi bolezni večino časa preživijo v postelji. Enako zažarijo obrazi stanovalcev, ko se vrnem z dopusta.



Pri delu skrbno ločujem odpadke: papir, plastiko, biološke odpadke, infektivne in ostale odpadke. Vedno ugašam luči, ko počistim določen prostor, prav tako ugašam luči v sobah stanovalcev, če jih pozabijo ugasnit, ko hitijo na obroke, aktivnosti, ... Ko pridem v sobo, vedno odprem okno in tako poskrbim za hitrejšo prezračevanje. Okno zaprem, ko končam s pospravljanjem sobe.

Pri uporabi čistil pozorno spremljam navodila in odmerke, ki so navedeni na

sami embalaži. Ob čiščenju sem vedno pozorna tudi na samo zgradbo. Opazujem ali je potrebno kaj popraviti, če se je kje pojavila kakšna razpoka ali je če pregorela kakšna žarnica. Ste se že znašli v neprijetni situaciji, ko je v wc-ju zmanjkalo papirja? Čisto preprosta stvar, ki pa je še kako pomembna. Pri samem čiščenju sem pozorna, da čim manj motim proces dela na samem oddelku - pozorna sem na obroke, na nego stanovalcev, na aktivnosti stanovalcev in čiščenje planiram tako, da se lahko vse stvari odvijajo, kot je predvideno. Posebno skrb namenjam čiščenju tal. Ves čas je potrebno biti pozoren, da so tla čim hitreje suha. Čiščenje tal je odvisno od vrste tal - bolj kot so tla hrapava, več časa je potrebno nameniti čiščenju le teh.

Izpostavila bi rada, da mi vedno na pomoč priskočijo sodelavke in sodelavci. Posebej sem jim hvaležna, ko se odzovejo in pomagajo pri generalnem čiščenju. Takrat stopimo skupaj in hišo očistimo od vrha do tal. Da vse poteka tako kot je potrebno, pa je pomembna tudi ustrezna razporeditev dela. Opazim, da sodelavci in stanovalci cenijo moje delo.

Poleg svojega rednega dela se z veseljem vključim v razna dela po domu. Tako sem v decembru 2016 pomagala sestri Antone ti pri postavljanju jaslic v avli doma. Prav tako pomagam pri pripravi prostora za razne dogodke v domu. Sodelujem pri novoletnem srečanju za stanovalce in se veselim vsake lepe besede, ki mi jo namenijo mimoidoči.

Anna Petrović, čistilka

IZ TEORIJE V PRAKSO

BOLNIČAR - NEGOVALEC

Ze od nekdaj smo ljudje odvisni eden od drugega. Še posebno, ko zbolimo. S poklicem bolničar-negovalc sem se seznanila že kot otrok. Stara mama je po kapi odšla v dom Poljčane. Seveda smo jo šli obiskat in tam sem se prvič srečala z bolnimi, starimi, onemoglimi ljudmi. Bilo je grozno, vsi so nekaj "hoteli", zaposleni so letali od enega do drugega. Imela sem občutek, da vsi vpijejo, se kregajo in kot otroku so se mi zdeli vsi sitni. Ampak to ni bilo to. Čez leta sem spoznala, da so ti ljudje slabo slišali, bili naglušni in še kaj. Pri naslednjih obiskih sem že rinila v ospredje, da bi pomagala. Staro mamo sem lahko hranila ali vozila po domskem dvorišču. Po slabem letu dni je prišla stara mama nazaj domov k teti. Tako sem že kot otrok začutila zadovoljstvo, ko sem lahko pomagala drugim.

Pri odločanju za poklic zato nisem imela težav in nobenih pomislov. V času šolanja sem imela srečo, saj sem med počitnicami delala v domu v Kamniku. Z leti dela nisem pridobivala samo znanje, ampak sem spoznala starostnike in njihove želje. Le-te se močno razlikujejo od enega do drugega. Vendar si vsi močno želijo le tople besede in spoštovanja. Poklic bolničar-negovalc temelji na pomoči starejšim, bolnim in ostalim potrebnim oskrbe. Lahko je to na njihovem domu, v zdraviliščih, zavodih za rehabilitacijo, socialnih zavodih, zavodih za starostnike in podobnih ustanovah. Napaka je, če ljudje razmišljajo o bolničarju-negovalcu samo kot o

osebi, ki pomaga pri hranjenju, oblačenju, slačenju, umivanju, transferju in še bi lahko naštevati. Bolničarja-negovalca odraža njegov čut za delo z ljudmi, prijaznost, veselje, komunikacija in seveda tudi simpatičnost.

Meni osebno pomeni biti bolničarka-negovalka izpolnitev življenja. Saj se, kadar pomagam drugim, počutim izpolnjeno, zadovoljno in pomembno. Verjeli ali ne, ta poklic vašo dušo nahrani s pozitivno energijo. Saj veste, da ste nekomu, ki ste mu pomagali, polepšali dan. Ne verjamejte? Poskusite!

*Barbara Prezelj,
bolničarka-negovalka*

MEDICINSKA SESTRA

Za opravljanje poklica bolničar-negovalc sem se odločila zato, ker me je delo z ljudmi veselilo. Izobraževanje traja tri leta in po končanih strokovnih izpitih prejmeš naziv bolničar-negovalc. Vendar, če se želiš zaposliti, pridobljena izobrazba ni dovolj, potrebno je opraviti pripravništvo v domu starejših občanov, ki traja 6 mesecev. Sama sem delala v več domovih, prav tako sem delala tudi nego na domu, vendar mi le ta ni bila po volji, ker ko si na terenu si za vse sam in nimaš pomoči ali ustreznih pripomočkov, ki jih potrebuješ za oskrbovanca.

Zato sem se odločila, da si delo poiščem v domu starejših občanov. Moja prva služba je bila v Domu starejših občanov Tabor,



kjer sem tudi opravila strokovni izpit in se zaposlila. Po dveh letih sem službo zamenjala in začela delati v Domu svete Katarine. Tu se delo in standardi razlikujejo od drugih domov, saj je to dom z manjšo kapaciteto ljudi in imaš čas, da se stanovanjem posvetiš, se z njimi pogovoriš ...

Po 5-ih letih dela kot bolničar-negovalec sem se odločila, da se vpišem v nadaljevanje izobraževanja, smer medicinska sestra. Šolanje je izredno in traja dve leti. Za nadaljevanje šolanja sem se odločila, ker si želim pridobiti še dodatne izkušnje in znanje.

Ker sem mama dveh otrok, je izobraževanje naporno, ker mi vzame veliko prostega časa in energije. Vendar pa je, z dobro voljo in podporo domačih ter sodelavcev in sodelavk, vse veliko lažje.

*Maja Vergo,
bolničarka-negovalka*

ŠTUDIJ ZA NAZIV DIPLOMIRANA MEDICINSKA SESTRA

Moje ime je Cassandra Kralj, stara sem triindvajset let in sem po poklicu srednja medicinska sestra. Zaposlena sem v Zavodu usmiljenk, kjer delam že tri leta in pol. Svoj poklic imam resnično rada in ga opravljam s srcem, rada sem v družbi ljudi, ki jim lahko pomagam in jim polepšam vsak dan, ki ga preživijo v naši družbi (družbi vseh zaposlenih). Za sam študij za pridobitev naziva diplomirana medicinska sestra, ki traja tri leta, sem se odločila, ker si želim pridobiti več znanja in možnost opravljanja del, ki za sedaj še niso v mojih kompetencah. Kompetence so zadolžitve, ki jih srednja medicinska sestra, diplomirana medicinska sestra oziroma katerikoli drug naziv, pridobljen za delo v zdravstvu, le tega opravlja na delovnem mestu. Zadolžitve se med seboj razlikujejo tako po težavnosti in odgovornosti. Sama si želim več zadolžitev in odgovornosti, ker mislim, da sem z leti postala odgovornejša in pripravljena na nove naloge. Menim tudi, da bi vsak moral delati na sebi in svojem razvoju, kajti če se ustaviš na neki točki, ne napreduješ več, s tem se ustavi tudi tvoj osebni razvoj, delo postane rutina, česar pa se nekateri lahko tudi naveličajo. Ker pa je študij zahteven in zavzame ves tvoj prosti čas, si moraš to resnično želeli in se za sam uspeh zelo potruditi. Delo in usklajevanje študija mi je na začetku predstavljalo tako psihični kot fizični napor. Ker nisem edina, ki je zaposlena in ob tem tudi študira, sem do sedaj ugotovila, da sem se odrekla le svojemu prostemu času, kar pa se mi bo vse povrnilo po koncu študija. Svoj vzor sem našla v mami treh otrok, ki

je prav tako zaposlena tu, v Zavodu usmiljenk, kot srednja medicinska sestra in študira z menoj, se pravi, da je hkrati moja sodelavka in sošolka, to je Mateja Markun. Mateja je zelo dobra srednja medicinska sestra, vedno pripravljena pomagati, nanjo se lahko vsi vedno obrnemo in zanesemo. Prav tako se lahko zahvalim vsem preostalim sodelavkam in sodelavcem, za vso podporo in pomoč, ki jo izražajo s tem, da z nami menjavajo izmene in se odrekajo svojim prostim dnem, da me lahko obiskujemo predavanja in opravljamo praktična usposabljanja. Znanje, ki ga pridobimo na praktičnih usposabljanjih, trenutno v službi ne smem izvajati in uporabljati v praksi, ker za to še nimam pridobljene izobrazbe in s tem dovoljenja za opravljanje nekaterih posegov. Po koncu študija in pridobitvi naziva diplomirana medicinska sestra se vsak posameznik lahko odloči za nadaljevanje in pridobitev naziv diplomirana medicinska sestra z magisterijem, ki traja še dodatni dve leti. Če si kdo želi še več, pa lahko študij podaljša še za eno leto in pridobi naziv diplomirana medicinska sestra z magisterijem in doktoratom.

*Cassandra Kralj,
srednja medicinska sestra*



Kot otrok sem tudi jaz izrazila željo, kaj bi bila po poklicu. Želela sem postati policistka, igralka ali medicinska sestra. Policistka, ker imam rada red in sem natančna pri delu, pa tudi zato, ker mi je bila vedno všeč modra uniforma. Kot igralka, ker sem vesel človek, nagajiva itd. in ker me je Bog obdaril z najrazličnejšimi darovi, za katere sem mu zelo hvaležna. Tretja želja se mi ni samo izpolnila, ampak se je dopolnila, ko sem videla naše sestre usmiljenke v naši župniji, kako delajo z bolniki. V sebi sem pomislila, da je to delo, ki sem ga večkrat sanjala. Modra uniforma itd. Takrat sem se odločila, da postanem ne le medicinska sestra, ampak tudi redovnica v Družbi hčera krščanske ljubezni oz. usmiljenka in začnem študirati zdravstveno nego, ki je tudi naša karizma.

Že takrat, kot otrok, sem pomagala sestram pri hišnih opravilih, z velikim veseljem pa v ambulantni. Moje veliko veselje je bilo nositi v smeti škatlice od zdravil, škatlice pa sem večkrat vzela domov in naredila svojo lekarno. Oktobra leta 1997 sem vstopila v družbo, končala srednjo medicinsko šolo v Peči na Kosovem. Po končanem semenišču, ki je trajalo dve leti in me je intenzivno pripravljalo na poklic usmiljenke, sem delala v bolnici v Skadru v Albaniji, na intenzivni terapiji, delala sem tudi v paliativi, posebej v terminalni fazi, po domovih kot prostovoljka. Ko so me predstojniki poslali v Slovenijo, sem se vključila v delo v Domu svete Katarine. Delo z bolniki je zame največje veselje in brez tega ne morem živeti. To je bil tudi razlog, da sem svoje življenje Bogu darovala prav v služenju bolnikom. Kot vsi vemo, gre medicinska veda vedno najprej,



kar se tiče zdravljenja. Da bi bolje skrbeli za bolnike, sem z veseljem sprejela izziv za študij na Fakulteti za zdravstvo Angele Boškin na Jesenicah. Kljub temu, da mi je zelo težko študirati v tujem jeziku, vendarle z Božjo pomočjo, z dobro voljo in trdom uspešno premagujem izpite. Vidim, da je teorija s prakso toliko povezana, da eno brez druge ne gre, če želimo imeti kvalitetno delo, kakor rečemo: »Roka roko umije, obe pa obraz.« Tako je tudi s teorijo in prakso: druga drugo dopolnjujeta in skupaj ozdravljata bolnika.

Zelo sem vesela, da sem v zadnjih letih dobila ogromno znanja iz zdravstvene nege. Tudi počutim se bolj samostojna med delom in lažje opazim pacientove potrebe in zdravstvene težave.

Biti redovnica in hkrati diplomirana medicinska sestra ni lahko, ker sta obe poslanstvi zahtevni. Vendarle, če človek živi in dela z veseljem, zmore vse. Kakor je rečeno v svetem pismu: »To je bilo treba storiti in onega ne opustiti« (Mt 23,23).

Biti diplomirana medicinska sestra ne pomeni biti vzvišena oseba, pač pa zelo odgovorna oseba, ki je dolžna narediti vse za bolnika. Njena naloga se ne omejuje na

raven zdravstvene nege, ampak na raven medčloveških odnosov: poklicana je bolniku dati svoj čas, dati mu nežen in lep nasmeh, ki ga sam zaradi hude bolezni ne zna ali ne more več dati. Že sam nasmeh je dovolj, da polepša bolniku trenutek, uro, dan in življenje. To ne velja samo za bolnika, velja tudi za zdravega človeka. Tudi z lepo besedo lahko naredimo veliko dobrega ali slabega, zato mora biti medicinska sestra zelo pozorna, kako besedo izrazi. Lahko beseda zdravi in spodbuja, ali pa zbode kot oster meč. Bolniki od medicinskih sester veliko pričakujejo in jim hkrati veliko zaupajo, saj je medicinska sestra vedno prva, ki jih sprejema in spremlja ves čas obravnave. Je kot zaupni most med bolnikom in zdravnikom, brez tega MOSTA ni zdravljenja. Osrednji namen delovanja medicinske sestre je PACIENT, enkrat in neponovljiv v času in prostoru in zato v skupini najvišjih vrednot njenega vrednostnega sistema.

Študija se zmeraj veselim in dam vse od sebe, da bi bila bolj uspešna, samostojna v službi, tudi pri bolj zahtevnih posegih in na področju nujne medicinske pomoči, itd.

Drugače me pri delu z bolnikom ne moti nobena stvar, zelo težko pa umijem zobno protezo. Verjetno se to sliši smešno, vendarle pa je zame to velik križ. Le tega pa se nikoli ne izogibam, pač pa to zmeraj darujem za osebo, ki ji pripadajo zobje.

Na koncu želim omeniti še to, da vsak dan molim za vse bolnike, posebej pa za tiste, za katere sem skrbela in so umrli v mojih rokah. Boga prosim, naj živijo v nebeškem Jeruzalemu in gledajo Njegov ljubeči obraz.

*s. Antoneta Demaj hkl,
srednja medicinska sestra*



ZADNJA "ŠANSA"

Kako težko je napisati nekaj stavkov o sebi... Po glavi mi roji milijon misli, pa nič uporabnega. Vstanem izza pisalne mize, naredim krog po stanovanju, skuham si kavico... Ja, pri dobrih štiridesetih sem se odločila za študij zdravstvene nege na Visoki šoli za zdravstvo na Jesenicah... Res ne vem, kaj človeka vleče, da vedno hoče nekaj več. Kar je bilo še včeraj zadosti, je danes premalo. Zapustiš vsakdanjo rutino. Nekje sem prebrala, da mora človek iskati priložnosti, ne varnosti. Tudi čoln je v pristanišču na varnem, toda s časoma mu bo dno zgnilo. Zakaj spet med knjige po triindvajsetih letih delovne dobe kot srednja medicinska sestra? Ne morem reči, da sem se nepremišljeno odločila, a priznam, da nisem imela pojma, kaj me čaka. K sreči... Dejstvo, da sta se tudi sodelavki vpisali, mi je bila precejšnja vzpodbuda. Morda je bila to res zadnja »šansa«, da pridem do diplome še pred penzijo.

A ni vse tako enostavno, kot se sliši. Potek izobraževanja se je namreč v teh par letih, odkar sem zapustila šolske klopi, kar spremenil. Saj si predstavljate - v da-



našnji informacijski dobi je obvladovanje računalnika osnova, jaz pa sem ostala daleč v času, nisem se posebej posvečala novi tehnologiji. Kar naenkrat mi ni uspelo pridobiti najosnovnejših podatkov, ki sem jih potrebovala za študij. Nikoli ne bom pozabila prvega dne. Sošolci, v glavnem vrstniki mojih otrok, vsi že na tekočem, kdaj bodo predavanja, kakšen je urnik, jaz pa debelo gledala: le kje so izvedeli... Na učilnici... Joj, kaj sploh počnem tu, če še urnika ne najdem! Danes mi je to seveda smešno, pa še marsikaj drugega, a takrat sem bila obupana. Zdelo se mi je, da sem se precenila. A v tem letu in pol sem si dokazala, da s trdom, pozitivno energijo in željo lahko premikaš meje, ter da je neuspeh le predhodnik uspeha. Samo puške ne smeš vreči v koruzo! Na hladilnik sem si nalepila pesem našega pesnika Tonea Pavčka, ki sem si jo prisvojila za svoj moto.

*Ko hodiš, pojdi zmeraj do konca
Ko hodiš, pojdi zmeraj do konca
Spomladi do rožne cvetice,
Poleti do zrele pšenice,
Jeseni do polne police,
Pozimi do snežne kraljice,
V knjigi do zadnje vrstice,
V življenju do prave resnice,
v sebi do rdečice čez eno in drugo lice.*

*A če ne prideš ne prvič ne drugič
Do krova in pravega kova
Poskusi:
Vnovič
In zopet
In znova.*

(Tone Pavček)

Največji izziv mi je klinična praksa. Kljub temu, da je nekako odveč, pa le ni zapravljanje časa in nujno zlo. Na različnih oddelkih Bolnice Golnik in Splošne bolnišnice Jesenice v praksi doživimo to, kar se prej naučimo v teoriji. Najbolj me veseli, ko lahko novo znanje uporabim pri svojem delu v našem domu, sploh na področjih, kjer se mi je zdelo, da sem bila prej šibka.

Nedolgo nazaj sem se, po dveh tednih prakse na Jesenicah, peljala na svoje delovno mesto v Mengeš. Občutek sem imela, kot da se vračam iz izgnanstva domov, da sem bila odsotna nepredstavljivo dolgo ... Ne znam opisati, kako prijetno je bilo videti spet staro ekipo - drage sodelavce in stanovalce.

*Mateja Markun,
srednja medicinska sestra*



O NAS SO ZAPISALI

ZAHVALA ZA PRVO LETO BIVANJA V DOMU SV. KATARINE

Letos bo minilo 20 let, odkar je gospa Minka Bradeško postala del naše družine. Življenje jo je zaznamovalo s težkimi preizkušnjami, saj je razmeroma zgodaj izgubila sinova in moža, ter ostala sama. Kmalu je spoznala, da bo v naši družini našla iskrene ljudi in tako smo postali pravi prijatelji v pomoč pri njenem vsakdanu.

Minka je bila prijetna sogovornica, družabna, vsestransko razgledana in vedožljna. Od rojstva je živela na Viču v Ljubljani. Rada je bila v krogu naše družine na raznih družinskih praznovanjih in ob praznikih. Postala je naša in mi njeni. Naša srečanja so bila prisrčna, polna prigod, smeha in njenega veselega pripovedovanja o deželah, ki jih je rada obiskovala.

Vedela je, da prihajajo leta, da bo sama v pozni starosti in bo verjetno težko opravljala vse samoumevne dnevne obveznosti. Mene je prosila, da bom v njeni starosti in nemoči poskrbela zanjo, tako sem postala njena skrbnica.

Bolezen je prihajala počasi, a vztrajno - demenca. V tem času so se zvrstile razne nezgode, prometne nesreče, padci. Minka je večkrat okrevala pri nas v Moravčah. V zadnjem obdobju njenega bivanja doma, je pri lajšanju njene bolezni sodelovala vsa naša družina in požrtvovalne gospe z Zavoda za oskrbo na domu Ljubljana. Njena zdravnica je predlagala, da Minka nujno potrebuje 24-urno varstvo v ustrezni ustanovi.

Za dom svete Katarine v Mengšu je že vedela, saj je tam stanoval njen, sedaj že pokojni, brat. Po padcu in poškodbi rame ter božji previdnosti, da je bilo v domu prosto mesto, je naša Minka našla topel sprejem in vso medicinsko pomoč na oddelku Vijolice.

Moje opažanje v letu, ko jo redno obiskujem je, da je ta hiša prijeten dom, ki ima dušo. Res je, da pri Minki želja »iti domov« ni pojenjala kar dolgo. Prijazno osebe, sestre redovnice in prav vsi, ki skrbite za stanovalce, take zadrege rešujete s pravim občutkom. Minka je sedaj doma. Počuti se dobro in je zadovoljna z nego, čistočo in prijaznim osebjem. V kapeli se lahko udeležuje svete maše, saj ji je v življenju to veliko pomenilo.

Hvala vam vsem zaposlenim, ki skrbite za topel dom in vašo prizadevnost, da se bolniki z demenco lahko varno gibajo po hiši in posebna zahvala za družabno življenje v domu terapevtkama s. Poloni Vidic in Mateji Potočnik ter socialnem delavcu Klemenu Jerincu.

Hvala vam za tolažilne besede, urejeno okolico doma, domiselno dekoracijo prostorov ob praznikih in prijetno oazo na vrtu ob kapelici.

Zahvaljujem se vsem obiskovalcem, sorodnikom in prijateljicam, ki obiskujete našo Minko in ji s tem polepšate dan.

Joži Šlibar v imenu naše družine



SOCIALNI PRAKTIKUM

V četrtek, 21. in petek, 22. aprila smo dijakinje Škofijske klasične gimnazije Ljubljana v okviru socialnega praktiku ma obiskale Dom svete Katarine. Želele smo spoznati vsakdan starejših in delo z njimi.

V četrtek smo se ob osmih zbrali pred stavbo in skupaj odšli noter, kjer smo naleteli na prijazen sprejem. Sledil je voden ogled doma in njihovih oddelkov. Glede na naše dosedanje izkušnje z domovi za starejše, smo bile presenečene nad urejenostjo, prijaznostjo in odprtostjo osebja in samim vzdušjem med stanovalci. Z dvema skupinama smo se odpravili na sprehod, s katerim smo tudi stanovalcem na vozičkih omogočili, da izkoristijo sončen dan. Med sprehodom smo si ogledali koze, srečali učence osnovne šole in vrtca, malo poklepetali in zapeli kakšno pesem. Zanimivo se nam je zdelo, kakšno voljo in energijo imajo nekateri. Ko smo se vrnili, smo jih pospremili nazaj v sobe in odšli na kosilo. Nato smo se razdelili v skupine in odšli po oddelkih, kjer smo nekaterim pomagali pri jedi, ter se družili z njimi. Zani-



miva izkušnja je bila pomagati gospe, ki je nepokretna. Tako smo prvič videle kakšne načine uporabiš in koliko časa je potrebno, da nahraniš tako osebo. Na koncu dneva smo odšle še v sobo, kjer smo bili prisotni pri delovni terapiji. Tu si stanovalci zdravijo rane in krepijo mišice. Spremljale smo njihovo "telovadbo" in ugotovile, da so zelo vztrajni. Ko smo se kasneje sami preizkusili na istih napravah smo ugotovili, da so njihovi rezultati precej dobri.

Naslednji dan smo se z nekaterimi stanovalci odpravili v Arboretum Volčji Potok in se tam sprehajali. Opaziti je bilo, da smo v sončnem dnevu uživali tako me, kot oni.



Za nas je bila to zelo zanimiva in prijetna izkušnja. Hvaležne smo vsem, ki so nam to omogočili in nas toplo sprejeli. Dobile smo popolnoma drugačen, boljši pogled na domove za ostarele, in ugotovile, da je življenje v njih vse prej kot dolgočasno.

Dijakinje ŠKG - Škofijske klasične gimnazije

Meni je bilo všeč. Všeč mi je bilo peljati se z dvigalom, zadaj imajo lep vrt in Mengeš je lepo mesto. Osebe je zelo vredno.

Martin, ŠKG

Zanimivo je bilo delati s starejšimi ljudmi, ker običajno nimamo prav veliko stikov z njimi. Lepo je bilo nekaj dobrega narediti za bližnjega. Dom mi je všeč, všeč mi je osebe. Rada sem delala tisto, kar smo delali, ker je bilo zanimivo, a ne težko.

Veronika, ŠKG

Dom svete Katarine je zanimiv in vesela poln kraj. Starostniki so zelo podobni »vremenu«, včasih kot nevihtni oblaki, večino časa pa kot nasmejani sončki. Osebe je zelo prijazno in ob oziru na vremensko napoved podobno dežnikom ali senčnikom. Delo v domu me je kljub kratkosti veliko naučilo. Še dolgo ga ne bom pozabila.

Sara Kokelj, ŠKG

Dom je lep in vzdušje v njem mi je všeč, ker sem se počutil zelo domače. Zaposleni so prijazni, res so pozorni do oskrbovancev. Tudi za nas so lepo poskrbeli. Veliko ljudi tukaj zelo potrebuje tako pozornost, zato sem bil zelo vesel, ko sem videl, da so je deležni.

Marko, ŠKG

Zbral: Klemen Jerinc, socialni delavec





Žarki svete Katarine



ZA BISTRE GLAVE IN DOBRO VOLJO

Spodaj so štiri vprašanja in eno dodatno. Nanje morate odgovoriti TAKOJ. Ne smete dolgo razmišljati. Da vidimo koliko ste zares pametni.

Prvo vprašanje:

Tekmujete v dirki. Prehitite drugo osebo. Na katerem mestu ste?

Če ste odgovorili da ste prvi, je odgovor napačen! Če prehitite drugo osebo, zasedete njeno mesto, torej ste drugi!

Ko boste odgovarjali na drugo vprašanje, ne razmišljati tako dolgo, kot pri prvem.

Drugo vprašanje:

Če prehitite zadnjo osebo, potem ste ... ?

Če ste odgovorili da ste predzadnji, potem je odgovor napačen. Povejte, kako lahko prehitite zadnjega?

To vam ne gre prav dobro, kajne?

Tretje vprašanje:

Zvita matematika! To morate narediti brez kalkulatorja ali svinčnika. Poskusite.

Imamo število 1000, prištejte mu 40.

Sedaj prištejte še 1000. Temu prištejte

30. Prištejte še 1000. Prištejte 20.

Pa še 1000. In sedaj prištejte še 10.

Kolikšen je seštevek?

Ali ste dobili 5000?

Pravilen odgovor je pravzaprav 4100.

Ne verjamete? Preverite s kalkulatorjem!

Danes zagotovo ni vaš dan. Mogoče boste točno odgovorili na naslednje vprašanje.

Četrto vprašanje:

Marijin oče ima 5 hčerk: 1. Nana,

2. Nene, 3. Nini, 4. Nono.

Kako je ime peti hčerki?

Odgovor: Nunu?

NE! Seveda ne.

Njeno ime je Marija.

Še bonus vprašanje:

Nema oseba želi kupiti zobno ščetko.

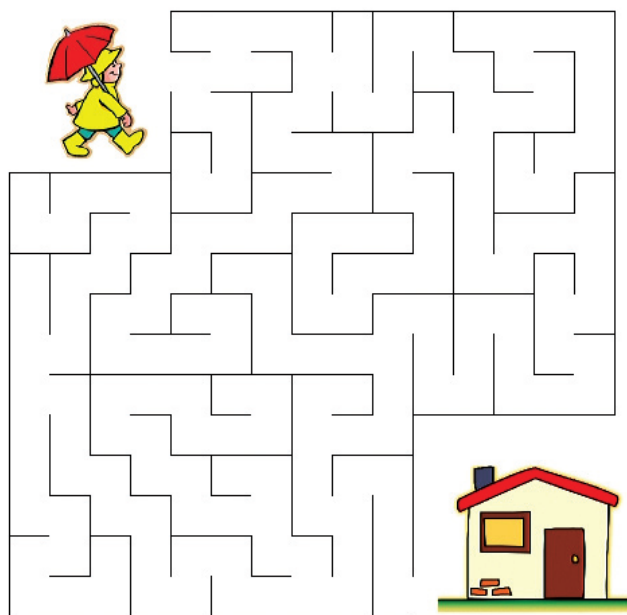
S kretnjami oponaša čiščenje zob

in prodajalcu uspe pojasniti kaj želi.

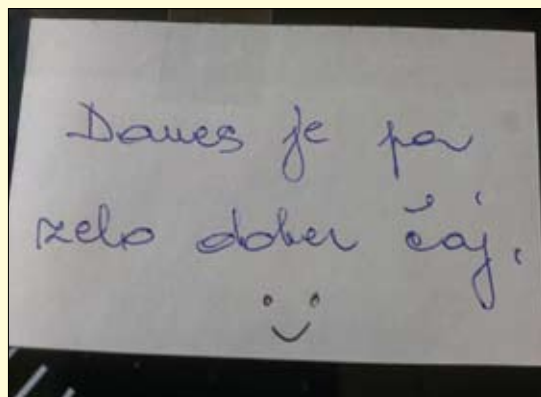
Če slep človek želi kupiti sončna očala, kako bo to pojasnil prodajalcu?

Odpre usta in pove. Preprosto, kajne?

Poišči fantiču pot do doma



Sporočilo gospodinja na Oazi ...





Ugani, kaj je to

(Rešitev preberite od zadaj nazaj.)

Kroži, jadra preko mest,
ni mu treba gladkih cest.
Nad gorami, nad vodo-
lahka krila nas neso.

OLATEL

Lučke v travici prižgane,
dvignejo se nad poljane.
Kadar jih v roko vloviš-
prstkov si ne osmодиš.

ACINSERK

Čistit hodi v sobane,
umazane od slastne hrane;
v vse koticke pridno gre,
mi ji kažemo zobe.

AKTEČŠ ANBOZ

Potiho meri čas,
zbudi nas pa naglas.

AKLIDUB

Tam na belem polju
črne so sledi,
če jih znaš razbrati,
mnogo izveš stvari.

AGIJNK

Gre, pa nima nog,
leži, pa nima postelje.
Lahko je, pa vendar hiše
lomi.

GENS

Sveti _____ ima ključ
do korenin.

NITNELAV

Se glasi, pa ne govori,
kaže, pa ne vidi.
Gre, pa nikamor ne pride.

ARU

Vir: <https://www.skb.si/osebne-finance/papi/papi-zabava/papijeve-uganke>

Zdravstveni nasvet

Vodka z ledom uničuje ledvice,
rum z ledom uničuje jetra,
whisky z ledom bo uničil vaše srce,
gin z ledom vaše možgane,
Coca Cola z ledom pa vaše zobe.

OČITNO JE LED SMRTONOSEN!

Opozorite prijatelje naj led vzamejo iz uporabe!
Razpošljite to in rešite mnoga življenja.
Ne pozabite, da je zaradi ledu potonil tudi Titanik!



			ŽARKI SVETE KATARINE	JUTRANJA ZORA, SVIT	DVIGNJEN PAS OB VODI (MNOŽINA)	UŽIVANJE DOPUSTA ALI POČITNIC	UTOPIČNI ROMAN JANEZA MENCINGERJA	UPRAVLJAVCI VODNEGA PLOVILA	POKOJNA HRVAŠKA IGRALKA BEGOVIČ	RUSKI VLADARSKI NASLOV	SRBSKI JEZIKOSLOVEČ STEFANOVIČ KARADŽIČ	TOVARNA VIJAKOV	NIŽANJE	KONRAD ADENAUER
			MAJHEN NOSILEC KAPELJ NA NEBU								TRAVNIK (PESNIŠKO)			
			OKRASNO DREVO											
			ZNAK ZA STRONCIJ											
														ZNAK ZA IRIDIJ
STO KVADRATNIH METROV														
NORVEŠKI ALPSKI SMUČAR (LASSE)														
STRUPEN KEMIČNI ELEMENT					ČEHOV: STRICEK ...						SEDMINA TEDNA			
					ZNAK ZA NEON						KULturna RASTLINA			IVAN CANKAR
RUSKI PESNIK (SERGEJ)							NERODNI LJUDJE							
							NAVIHAN CLOVEK							
ZAJEDAV-SKE ŽUŽELKE						SOSEDNJI ČRKI		OLIVER MLAKAR						
								OLEPŠAVA, ORNAMENT						
SUZANA (LJUBKO-VALNO)					KOPNO SREDI VODE (MNOŽINA)	VODNA RASTLINA, RAČJA ZEL							NAČIN UŽIVANJA TOBAKA	GLAVNI VODNI TOK POKRAJINE POSARJE
KUHANO VINO Z JAJCI, ŠODO						ZLITINA ŽIVEGA SREBRA S KOVINO	JANKO KERSNIK			ZNAK ZA LUTEČIJ			NORINA RADOVAN	
KOŠARA ZA LOVLJENJE RIB										SESTRA IFIGENIJE			NINI ANKER	
OPERNA PEVKA TEBALDI							DELANJE REDA							
STROKOV-NJAK ZA USTROJ TELES							CIMA, POGANJEK				SKUPEK ZNANJ			
							SMUČARKA MAJDIČ				MERSKE ENOTE			
BIBLIJSKA ZBIRKA PESMI O LJUBEZNI											NOČNE PTICE	KRATICA ZA HEKTAR		
ČRKI S STREŠI-CAMA				PRAŠIČEV GOBEC				OBŽALO-VANJE				IGRALNA KARTA		
				ANTON TRSTENJAK				PRITOK VISLE				IRSKI PLES		
PRAV TAKŠEN, ISTI					GEORG TRAKL			KOROŠKA GORA IN VAS						
					ROK GOLOB			NIKA JUVAN						
REVIJA ZA KNJIŽEV-NOST														
JANEZ KAJZER				ŽARKI SVETE KATARINE	NEKDANJI SKUPNI VAŠKI SVET						MESTO NA SEVERU MADŽARSKE			

»Vlado, zakaj si žalosten?«
 »Bral sem knjižico, ki ima žalosten konec.«
 »Katero knjižico?«
 »Hranilno!«

»Dedek, kam greš z mojim kolesom?«
 »Na pokopališče!«
 »In kdo mi ga bo pripeljal nazaj?«

Zet zaskrbljeno vpraša doktorja za taščino zdravje:
 »Kaj ji je, doktor?«
 »Tisto najhujše ... «
 »Povejte mi, kaj ... «
 »Nič ji ni!«



Pokoplje mož ženo in uredi vse potrebno na pokopališču. Ko pride domov se ulije dež, utrga se oblak, grmi, strele švigajo ... Pogleda mož v nebo in reče: »Evo, je že gor!«

Učiteljica vpraša Petrčka: »Ali ti oči še pomaga pri domačih nalogah?«
»Nič več. Tista enka zadnjič, ga je dokončno zlomila!«

»Te tablete vam sicer ne bodo pomagale,« je rekel doktor bolniku, »toda bistveno je, da nimajo stranskih učinkov.«

Zbral: Klemen Jerinc, soc. del.



ZAVOD USMILJENK
duhovno-karitativni in prosvetni zavod
Dom svete Katarine

Zavrta 45, 1234 Mengeš
telefon: 059 365 400
telefaks: 059 365 401
e-pošta: dom.sv.katarine@zavod-usmiljenk.si
www.zavod-usmiljenk.si

